JOSE' KHOURY

ARTE CULINÁRIA SÍRIO-LIBANESA

1.ª edição, 1976 — 2.ª edição, 1984

BANCO BRADESCO — Pça. Portugal

O Autor deste livro, com prazer e agradecimento, leva ao conhecimento dos amáveis Leitores a contribuição do Banco Bradesco, Pça. Portugal, para o Barateamento desta Segunda Edição, pondo-a ao alcance de todas as Bolsas.



DISTRIBUIDORA :

LIVRARIA YAZIGI

Rua Varnhagem 44 — Rua 25 de Março, 641
São Paulo — Brasil.

JOSE' KHOURY

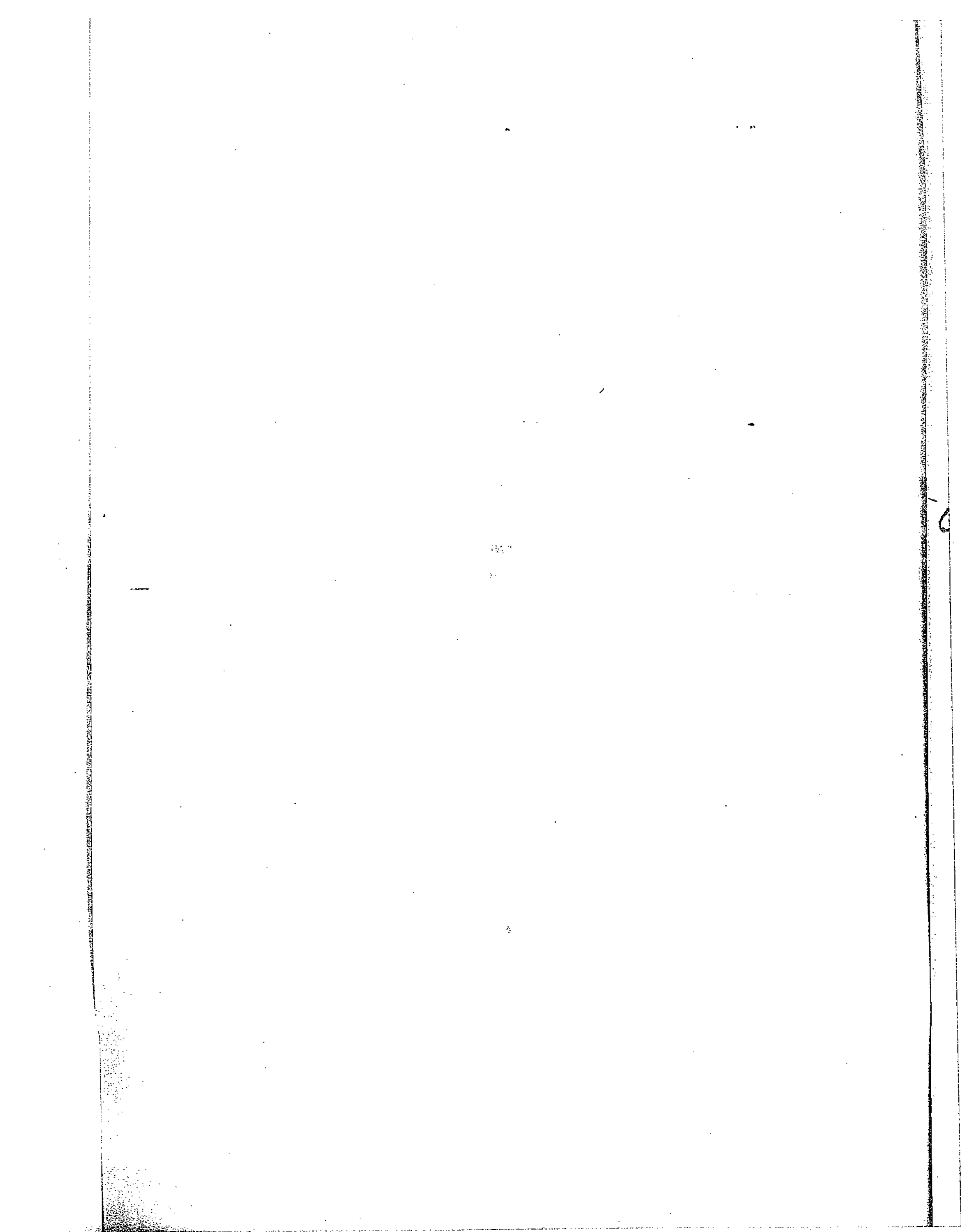
ARTE CULINÁRIA SÍRIO-LIBANESA

طاهي الطهاة ودليل الغواة
الى اشهى المأكولات اللبنانية والسورية

1.ª edição, 1976 — 2.ª edição, 1984

"EDITORA COMERCIAL SAFADY Ltda.
"Organização Jamil Safady."
04110 - Rua Carlos Petit, 427
São Paulo - Brasil

مطبعة صفدي العالمية
منظمة جميل صفدي



À memória da minha idolatrada Angelina
e dos queridos Lysette e Michel.
dedico êste livro
José Khoury

PREFÁCIO

Para dar completa autenticidade ao título desta obra e conhecer nos seus detalhes a cozinha sírio-libanesa, não chegaram os sessenta e tantos anos que passamos no Brasil, no mais íntimo convívio com nossos patrícios de Beirute, de Zahlé ou Damasco que vivem no Brasil e que guardam da terra de seus antepassados orientais as tradições culturais e culinárias — não se sabendo à qual das duas artes dedicam maior culto e carinho — conseguindo a cozinha sírio-libanesa um lugar de destaque, senão de honra, em todas as mesas brasileiras. Para dar um cunho de maior autenticidade às nossas fórmulas de cozinha árabe, fomos passar dois meses no Líbano e em Damasco, frequentando os melhores hotéis tipicamente orientais e as famílias mais tradicionais do Líbano e da Síria, procurando em toda parte, não somente recolher fórmulas e receitas genuínas, mas ver e provar os pratos mais afamados e suculentos.

O livro que agora oferecemos ao público brasileiro é o resultado da nossa pesquisa e longa peregrinação à terra de nossos Pais, como para lhes pedir o segredo de sua longa longevidade...

Seguindo as nossas indicações à risca e com rigor, as donas de casa brasileiras poderão gozar das delícias da mesa oriental e do aroma de seus quitutes ou assados, sem deixarem por um minuto sequer o ambiente confortável de seu lar brasileiro. Pesos, medidas, quantidades, tudo é rigorosamente exato em nossas fórmulas, assim como o modo de fazer, indicando passo a passo o modo de fazer e de bem fazer. Queríamos servir de guia mesmo para os mais inexperientes.

O melhor modo de prestar nossa homenagem ao Líbano e à Síria era fazer conhecer com exatidão aos hospitaleiros brasileiros, toda a Arte Culinária desses países, cujos filhos labutam lado a lado com os brasileiros, para a grandeza desta Pátria que se lhes tornou duplamente cara.

O Autor

Primeira edição: São Paulo, março de 1972
Segunda edição: São Paulo, março de 1984

GENERALIDADES

1.º — A manteiga é a gordura mais empregada na cozinha sírio-libanesa, sob suas duas formas: a fresca e a derretida. Para derreter a manteiga deve-se aquecê-la bem, em fogo forte, até fumegar e espumar, rejeitando a espuma, salgando bem e guardando em vasilha de barro vidrado ou esmaltado.

2.º — As especiarias empregadas pelos árabes não são tôdas de uso no Brasil. A mais comum delas é a pimenta-do-reino (tanto a preta como a branca). No Líbano, misturam-se, para usar nos diversos condimentos, 20 g. de pimenta preta com 50 g. da branca acrescentando 20 g. de canela em pó.

3.º — A proporção de sal no cozimento é diferente segundo se trate de legumes secos ou frescos. Para os secos e o arroz, ela é de 3 por cento não passando, para os frescos, de 1,75 por cento.

4.º — A carne mais empregada pelos árabes é a de carneiro. No Brasil, a de vaca é superior à de carneiro e é a mais empregada ao lado da de porco.

5.º — No Oriente, tanto na Síria, como no Líbano e no Iraque, servem-se de uma gordura ou "CALIE", para a fritura de toda qualidade de alimentos, ovos e omeletas. Antigamente, no Oriente, cada família engordava um carneiro, que, na ocasião de carnaval, era morto, para grande gáudio de todos, e dele se aproveitava tudo: cabeça, pernas, fígado e tripas, fazendo de todo o resto a reserva de gordura e de fritura para o restante do ano. Daremos aqui o modo de preparar a "CALIÉ" ou "Kaurama".

6.º — Como se fazer uma boa coalhada? Pode-se fazer coalhada a partir do leite natural ou do leite em pó.

Ao se tratar de leite em pó, podece-se do seguinte modo: Reduzí-lo primeiro ao estado líquido, e seguir depois o mesmo método indicado para o leite natural descrito em seguida.

Para dissolver o leite em pó, procede-se do seguinte modo: 1 copo de leite em pó, 3 copos de água morna, 3 copos de água fervente. Diluir pouco a pouco o pó na água morna; despejar por cima a água fervente; lançar o pó todo numa vasilha apropriada, obtendo assim 2 litros de leite comum.

Para se preparar coalhada, pode-se recorrer a dois métodos, segundo se tenha ou não uma coalhada já feita.

No caso de já se dispor de coalhada feita, retira-se desta uma colher das de sopa bem cheia, ou RAUBI, para cada litro de leite que se quer coalhar, procedendo da maneira seguinte: Fervido o leite, deixar esfriar um pouco. As nossas avós para se certificarem do grau de calor justo para dar uma boa coalhada, mergulhavam o dedo minguinho no leite quente e contavam até DEZ. Aguentando sem se queimar, o leite estava bom de calor para dar uma coalhada em 6 horas. Felizmente, hoje, as donas de casa têm termômetros mais aperfeiçoados que o dedo minguinho.

Tendo, pois, o leite uma temperatura de mais ou menos 80.º centígrados, diluir a colher de coalhada ou RAUBI em um pouco de leite frio e deitar a mistura no leite que se quer coalhar; mexer bem durante alguns minutos e levar a vasilha com a mistura para um lugar quente, cobrindo com pano um pouco grosso para apressar a fermentação. Depois de 6 horas, a coalhada está pronta para ser tomada ou usada em outros pratos, podendo então ser guardada na geladeira.

Para se obter o coalho, ou RAUBI necessário para fazer a coalhada, deve-se proceder do modo seguinte: Toma-se uma xícara, das de café, de leite fervido e morno; toma-se uma bolinha de miolo de pão do tamanho de uma noz, que se deita dentro desse leite, deixan-

do-a alí até se desfazer, levando pàra tanto 36 horas. Mexe-se bem tudo até ficar como creme. Leva-se o coalho assim feito à geladeira onde se conservará por muito tempo.

Para cada litro de leite a coalhar, retira-se uma colher das de sopa, que se diluirá em seguida num pouco de leite antes de acrescentá-la a todo o leite restante e mexendo bem durante alguns instantes, tapando a vasilha e deixando descansar.

Outra receita para fazer coalhada: Compra-se numa farmácia uma ampola de CAMBOACÍ, ou outro preparado para a mesma finalidade; mistura-se o fermento com o leite como foi indicado supra; cobrir a vasilha e esperar até o dia seguinte. Em seguida, pode ser conservado em geladeira.

7.º — Como se obter uma coalhada dura ou "LÁBANI".

Para transformar o leite coalhado em coalhada dura, deve-se dispor de um saco de pano, morim ou algodãozinho bem lavado; despejar nele o leite coalhado com seu soro; salgar com uma pitada de sal; mexer bem sacudindo o saco; amarrar a boca do saco e dependurá-lo longe da pia de mármore, deixando o soro escorrer durante dez horas, ou menos ainda, segundo se queira obter Lábani muito duro ou mole. Ao Lábani assim obtido, pode-se acrescentar a coalhada dos dias seguintes, devendo cada vez salgá-la e sacudir o saco para misturar a velha com a nova, operação que se deve repetir cada vez que se acrescentar nova coalhada. O saco deve ser raspado por fora com uma faca cada dois ou três dias, e lavado por fora também.

Não se acrescentando nova coalhada à anterior durante alguns dias, torna-se a coalhada velha amarela e dura, devendo ser retirada do saco e usada para o consumo, na confecção de pastéis, por exemplo.

Quantidades, pesos e medidas:

Para maior exatidão e rigor nos pesos e medidas dos ingredientes que entram em nossas fórmulas, preferimos empregar os gramas, sabendo que a tendência geral é recorrer ao emprego dos utensílios caseiros, embora apresentem tamanho bastante variável.

Mas, como não se trata de receitas médicas, mas sim de fórmulas culinárias, em que as quantidades são antes de tudo questão de gosto e suceptíveis de "mais ou menos", daremos em seguida a equivalência entre **gramas, xícaras e colheres.**

a) 1 litro ou 1000 gramas equivale mais ou menos a 4 copos de água ou 6 xícaras de chá;
b) 1 copo de água comum equivale a 250 gramas;
c) 1 xícara de chá comum equivale a 150 gramas;
d) 1 xícara de farinha equivale a 110/115 gramas;
e) 1 xícara de açúcar equivale a 120 gramas;
f) 1 xícara de gordura equivale a 150/160 gramas;
g) 1 colher das de sopa de água equivale a 30 gramas;
h) 1 colher das de sopa de manteiga equivale a 50 gramas;
i) 1 colher de sopa de açúcar equivale a 45 gramas;
j) 1 colher das de sopa de farinha equivale a 40 gramas;
k) 1 colher das de chá de sal equivale a 4 gramas;
l) 1 colher das de chá de fermento equivale a 4 gramas;
m) 1 pitada de sal, ou a porção que se apanha com dois dedos equivale a 2 gramas.

O ideal, entretanto, seria o uso generalizado de balanças pequenas, e medidas graduadas apropriadas para a cozinha.

CAPÍTULO I

ALIMENTOS DE BASE

(podendo ser utilizados como são, ou servirem para a composição de outros pratos variados, segundo os ingredientes que se lhes acrescentar)

1 — SOPA HABITUAL - CALDO.

Quantidade: 1 quilo de músculo de vaca (ou ponta de agulha, cochão duro, peito, etc.); 20 g. de sal socado com 2 dentes de alho; 50 g. de cenouras, salsão, folhas de louro, alho porro; 2 litros e meio de água; pedaços de osso com tutano.

Modo de fazer: Limpar a carne e os ossos em água fria; colocar dentro de uma panela ou caldeirão; salgar; juntar a água e levar ao fogo forte. Tirar a espuma com uma espumadeira; lançar na panela as cenouras, os cheiros, o salsão e as folhas de louro. Diminuir o fogo e deixar cozinhar durante duas horas a fogo lento. Empregando panela de pressão, levará muito menos tempo para cozinhar.

Acabando o cozimento, passar todo o conteúdo da panela através de um passador ou peneira fina. Em seguida, deve-se reduzir a quantidade do caldo a um litro de líquido, para melhor se conservar. Sendo maior a quantidade obtida, levar de novo ao fogo até a redução desejada. Quando menor, acrescentar a quantidade de água requerida e levar ao fogo novamente deixando evaporar um pouco. O caldo estará então nas condições requeridas para ser empregado em qualquer sopa, podendo ser conservado em geladeira por alguns dias.

2 — Segunda maneira de fazer o Caldo de Carne.

Quantidade: As mesmas que no n.º 1. Acrescentar: cebola, algumas rodelas; dois tomates picados.

Modo de fazer: Refogar numa panela a carne em azeite ou gordura com sal, rodelas de cebolas, tomates picados miúdos; quando tudo estiver bem refogado, acrescentar os pedacinhos de alho porro, refogando-os também. Ajuntar então a água indicada e deixar no fogo forte durante quinze minutos, passando para um fogo mais brando, deixando ferver até cozimento total, levando assim uma hora e tanto. Depois de coado, pode ser empregado em qualquer sopa ou ensopado.

3 — Sopa de galinha. Como limpar uma galinha.

Quantidade: Duas galinhas pesando cada uma 1.500g. a 2.000g.; 20 g. de sal; 50 g. de cenouras, aipo, alho porro, algumas folhas de louro; 3 litros de água.

Modo de fazer: Como limpar uma galinha:

1.º — Depenar a galinha depois de matá-la.

2.º — Mergulhá-la na água fervente para tirar-lhe as penas com mais facilidade. Tirar com uma faca as penugens; aproximar de um fogo brando a galinha para tirar as mais finas destas. Em seguida, abrir a barriga para retirar as tripas. Guardar os miúdos. Lavar a galinha com água fria por dentro e por fora. Partir a galinha em pedaços, cortando pelas juntas. Pôr a cozinhar num caldeirão com a quantidade de água indicada e o sal. Deixar cozinhar sobre chama forte até aparecer a gordura à superfície, retirando-a com a espumadeira. Acrescentar então cenouras, aipo, alho porro e louro. Diminuir o fogo deixando ferver sobre fogo brando até total cozimento da galinha, o que levará cerca de duas horas e meia. Quan-

do a galinha estiver pronta a ponto de se desfazer, retirá-la do caldeirão, separar os ossos da carne; passar esta pela máquina de moer carne; refogar em seguida com manteiga Passar os legumes também por um passador ou peneira fina. Medir a quantidade de caldo: deve apresentar o peso de 1.250 g. Se pesar mais, deve ser remetido ao fogo e evaporado; pesando menos, acrescentar-lhe água fervente, deixando ferver até obter a quantidade desejada.

Observações: Para as pessoas que gostarem, pode-se bater duas ou mais gemas de ovos e ir derramando-as aos pingos dentro da sopa ainda a ferver, servindo bem quente.

4 — Recheio para legumes e aves, recheados e cozidos.

Quantidade: 100 g. de arroz limpo e lavado; 300 g. de carne meio gorda; 25 g. de sal; 2 g. de pimenta; 1 tomate cortado fino; meia cebola picada fino; 15 g. de água.

Modo de fazer: Cortar miúdo a carne ou passá-la na máquina de moer; picar tomate e cebola; acrescentá-los ao arroz bem limpo e lavado, assim como o sal e a pimenta do reino.

A quantidade indicada serve para rechear 10 abobrinhas de tamanho regular, ou de berinjelas médias, ou folhas de um repolho regular, etc.

5 — Recheio refogado para aves e legumes.

Quantidade: 150 g. de arroz limpo e lavado; 400 g. de carne meio gorda; 20 g. de sal; ¾ g. de pimenta-do-reino; 1 tomate regular; 1 cebola cortada miúdo; pinhõezinhos, pistaches descortiçados a gosto. Pode-se substituir ambos por castanhas de cajú torradas e cortadas miudo ou socadas 100 g de manteiga derretida.

Modo de fazer: Deixar o arroz limpo e lavado num litro de água quente, numa vasilha separada, durante meia hora. Cortar em pedacinhos miúdos a carne, ou passá-la na máquina. Descortiçar pistaches e pinhões. Derreter a manteiga numa panela, sobre fogo forte; refogar nela cebola e tomates picados; deitar por cima pistaches, pimentões ou castanhas do Pará até alourarem na panela; tirá-los deixando nela a manteiga; pôr a carne na panela, deixando alguns minutos para alourar. À parte, misturar arroz, pimenta-do-reino, lançando-os na panela, assim como os pinhões, cebola e tomate. Misturar devagar o todo, deixando sobre fogo forte, diminuindo-se em seguida e deixando até cozimento total.

Servir-se desta mistura para rechear legumes como folhas de parreira, acelga, repolhos, couve ou batatas grandes, tomates, couve-flores, berinjelas, etc. Arrumar o que se acabou de rechear na panela, depois de guarnecer o fundo da mesma com talos, músculos de carne, pelancas, ou com o que se esvaziou das abobrinhas ou berinjelas, ou folhas de repolho ou de acelga; lançar o sal, alguns dentes de alho, água suficiente para cobrir todo o conteúdo e mais dois dedos por cima; levar ao fogo forte, diminuindo em seguida depois da ebulição e deixando ferver sobre fogo lento até completo cozimento. Antes de servir quente, espremer um pouco de limão, ou servir com coalhada ao lado.

6 — Carne picada simples. Cozimento (Al-Tatbika).

Quantidade: 100 g. de arroz limpo e lavado; 300 g. de carne; sal; pimenta-do-reino, o suficiente para dar gosto; 50 g. de margarina.

Modo de fazer: O mesmo que o anterior; partir a margarina em pedaços, deixando-os esperramados na superfície da panela antes de levar ao fogo e cozinhar como na fórmula precedente.

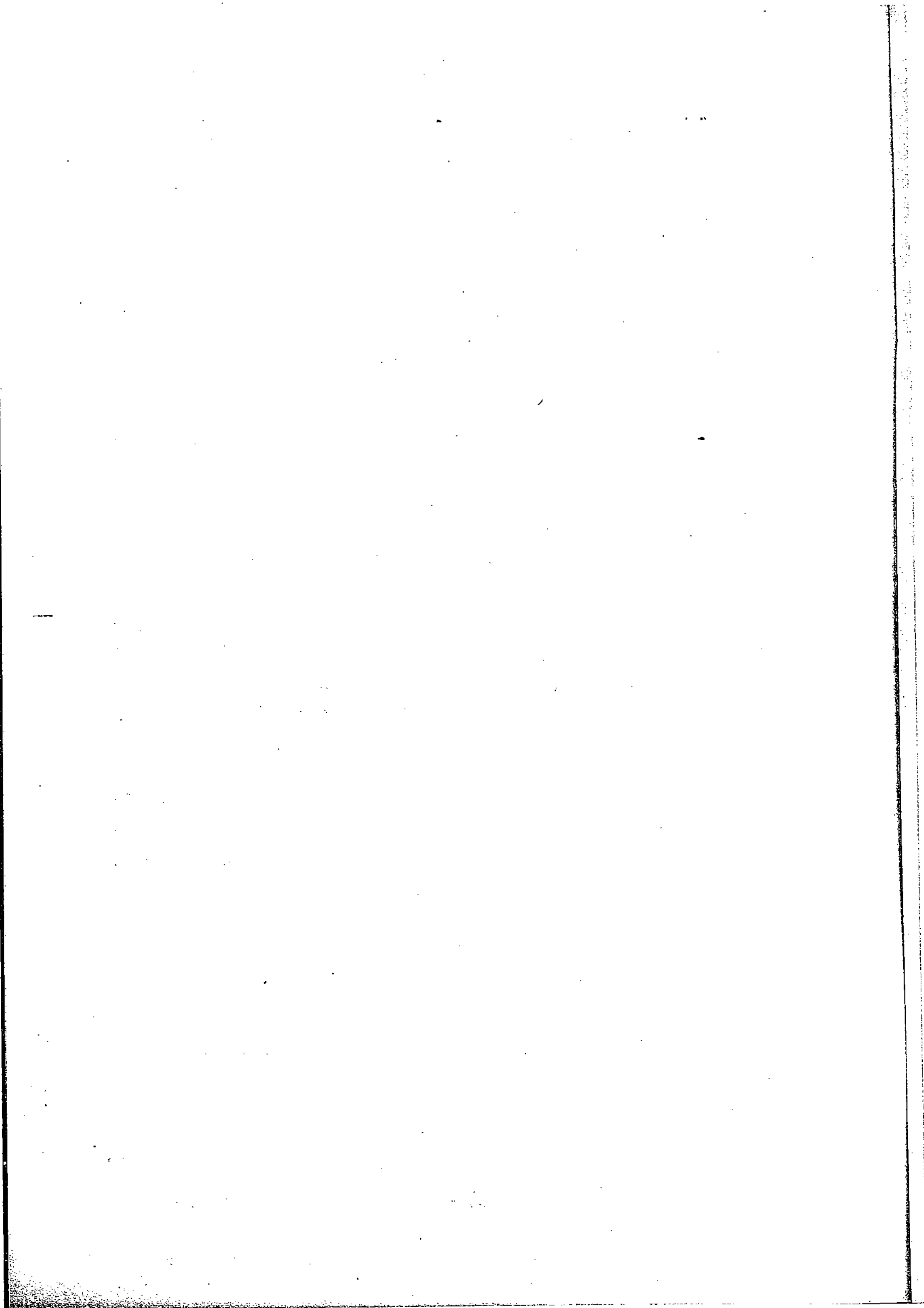
7 — Almôndegas de carne para fazer a Sopa "Ima".

Modo de fazer: Servir-se de carne magra passada duas vezes na máquina. Condimentar com sal e pimenta do reino; salpicar com um pouco de farinha de trigo; amassar bem; fazer na palma da mão almôndegas pequenas com a massa de carne moída. Fritar ligeiramente as almôdegas em manteiga derretida em fogo brando. Ver n.º 14 o modo de fazer a Sopa de IMA.

8 — Modo de preparar a coalhada na confecção de outros pratos.

Depois de coalhado, o leite não pode permanecer além de poucos dias na mesma vasilha; deve ser pois utilizado para o consumo ou entrar no preparo de outros pratos. Para ser conservado por mais tempo, deve ser posto dentro de um saco de pano (morim, algodãozinho, etc.) em seguida deve ser salgado com 2 g. de sal comum e dependurado para deixar escorrer a água ou o soro. Torna-se mais duro à medida que perde a sua água: é esta a coalhada dura ou "LÁBANI".

Para se servir desta coalhada concentrada para a confecção de outros pratos, como o Kibé cozido, o "Chích-Barac" e outros, tira-se do saco a quantidade de coalhada necessária, colocando-a numa panela com água, deixando ferver sobre fogo brando, mexendo sempre com uma colher. Acrescentar em seguida e sem parar de mexer um pouco de amido, polvilho ou farinha dissolvida em um pouco de água fria, continuando o cozimento até a ebulição. Acrescentar então os elementos que se quer cozinhar com a coalhada, deixando-os ferver primeiro sobre fogo forte e depois médio, durante 10 ou 15 minutos.



CAPÍTULO II

SOPAS — CHAURABA

9 — Sopa das Festas — Chaurabat el Eid.

Quantidade: 1 galinha para rechear; 200 almôndegas pequenas, (ver n.º 7), 20 bolinnhas de Kibé fritas e aloiradas (ver Kibé n.º 186 - preparo); 1 xícara de arroz limpo e lavado; 10 g. de sal; 1500 g. de água, 25 g. de manteiga, salsinha picada, pimenta do reino, uma pitadinha de canela em pó; recheio de galinha indicado no n.º 5.

Modo de fazer: Depois de limpar a galinha, abrir a barriga, rechear a cavidade abdominal, sem exagerar nem apertar; cobrir com a pele, costurar e colocar a galinha numa panela. Deitar por cima a água e o sal, levando em seguida à chama forte. Tirar a espuma e diminuir o fogo. Cozida a galinha, cozinha-se à parte o arroz com um pouco de caldo. Retira-se a galinha e passa-se o caldo em que foi cozida através de um passador por cima do arroz e deixa-se ferver. Acrescentar então as bolinhas de Kibé e as almôndegas refogadas, sem a manteiga da fritura, fazendo isso meia hora antes de servir. Decorar o caldo com a salsa bem picada fino e a canela em pó. Servir a galinha num prato à parte.

10 — Sopa de Espinafre.

Quantidade: 1500 g. de carne para sopa, com osso e tutano; 150 g. de arroz limpo e lavado; 1 K. de espinafre lavado e cortado fino; 50 g. de manteiga ou margarina; 75 g. de cebola picada fino; 30 g. de sal; 20 g. de alho socado; 2 macinhos de coentro verde corta-

dos e socados com o alho; 32 bolinhas de Kibé ou almôndegas de carne (n.º 7); 3 litros de água.

Modo de fazer: Picar a carne em pedaços médios; quebrar os ossos; lavá-los com água fria; colocá-los com a carne dentro de uma panela, levando-os ao fogo com chama forte. Tirar a espuma na primeira ebulição, abaixando a chama e deixando ferver. Depois de cozidos, acrescentar o arroz; refogar a cebola na manteiga até dourar; ajuntar o alho com o coentro na fritura durante 2 ou 3 minutos; lançar o todo na sopa. 45 minutos antes de servir, acrescentar as pelotas de Kibé ou as almôndegas, assim como o espinafre. Ter o cuidado de tirar fora os ossos antes de servir a sopa.

Observação: Esta sopa pode ser feita sem pelotas de Kibé ou almôndegas e somente com espinafre.

11 — Sopa de Carne com ou sem Abobrinhas.

Quantidade: 1 quilo de carne com osso e tutano; 25 g. de sal; 125 ou 150 g. de arroz ou aletria; 500 g. de abobrinhas cortadas em rodelas ou picadas miudo; 3 litros de água. Limpar e cortar grosso a carne. Levar ao fogo forte com água e o sal deixando ferver; tirar fora a espuma; em seguida pôr o arroz e as abobrinhas. Depois de tudo cozido, retirar os ossos e servir depois de salpicar a sopa com um pouco de pimenta e de canela em pó.

Em lugar de arroz, pode-se servir de aletria; deve-se cozinhar esta à parte e em água pervente, deixar esfriar e escorrer bem; em seguida lançar no caldo meia hora antes de servir.

12 — Sopa de Arroz ou de Aletria.

Quantidade: 1 quilo de carne de vaca com osso e tutano; 25 g. de sal; 150 g. de cenoura e alho porro; 100 g. de arroz limpo, lavado

e cozido com água à parte (ou 150 g. de aletria); 1 cebola assada na grelha; 3 litros de água.

Modo de fazer: Limpar a carne e os ossos; levar ao fogo forte até ebulição; tirar a espuma; acrescentar ao caldo cenouras, alho porro e cebola, deixando ferver até a carne estar bem cozida, levando para tanto cêrca de 2 horas (levando muito menos tempo em panela de pressão). Passar o caldo através de um passador, regular a quantidade de caldo para 8 pessoas, como foi indicado. Levar o arroz cozido (ou aletria) para o passador, deixando escorrer. Levar novamente a sopa ao fogo brando antes de servir.

13 — Sopa de Grãos de Mech.

Quantidade: 300 g. de grãos de Mech; 1250 g. de água; 1 cebola grande picada fino; 100 g. de arroz limpo e lavado; 50 g. de azeite; 3 g. de sal; 1 colher das de chá de caldo de limão.

Modo de fazer: Pôr o arroz, limpo e lavado, de molho em água quente meia hora antes de cozinhar. Lavar em água fria os grãos de Mech e levá-los em seguida numa panela ao fogo forte primeiro, abaixando-o depois de ferver. Antes de cozinhar completamente, lançar na panela um pouco de água fria para soltar a casca para assustar o Mech, como dizem À medida que os grãos vão deixando a casca, vai-se retirando esta com a espumadeira. Pica-se a cebola em rodelas finas e refoga-se no azeite deixando alourar sobre fogo brando. Lança-se cebola refogada e um pouco de óleo de fritura no caldeirão do Mech. O arroz, pôsto de molho, deve ser acrescentado à mesma panela, uma vez passada a meia hora de permanência na água quente. Deixar ferver sobre fogo brando até final cozimento. Retira-se do fogo, acrescenta-se o caldo de limão; serve-se frio no verão, quente no inverno.

14 — Sopa de Ima.

Quantidade: 1 quilo de carne de vaca com osso e tutano; 125 g. de arroz limpo e lavado; 300 g. de carne moída e enrolada em bolinhas ou almôndegas (ver n.º 7); 3 litros de água; salsinha picada; pimenta do reino.

Modo de fazer: Limpar a carne e cozinhá-la; cozinhar o arroz à parte com um pouco de caldo. Passar o caldo através de passador. Acrescentar o arroz. Meia hora antes de servir, levar a sopa ao fogo lento; deixar cair nela as almôndegas. No momento de servir enfeitar a sopa com salsa picada, e, conforme o gosto, salpicar de canela em pó. Servir quente.

15 — Sopa de Legumes picados.

Quantidade: 1 quilo de carne de vaca com osso; 1 quilo de cenouras, abobrinhas, alho porro, vagens, todos picados em pedaços; 25 g. de sal; cebola grossa; 2 cenouras e alguns alhos porros inteiros lançados no caldo depois de espumado; 3 litros de água.

Modo de fazer; Cozinhar a carne; acrescentar as cebolas refogadas ou grelhadas, assim como as cenouras e alho porro; cozinhar à parte os legumes picados, lavando-os em seguida com água fresca e deixando escorrer; coar o caldo através do passador; ajuntar os legumes cozidos, deixando ferver um pouco de tempo e servir em seguida.

16 — Sopa de Lentilhas com Carne.

Quantidade: 1 quilo de carne com osso para sopa; 400 g. de lentilhas em grãos limpas, lavadas e trituradas; 200 g. de pão torrado e cortados em quadradinhos; 100 g. de arroz limpo, lavado e cozido à parte (ou 100 g. de aletria também cozida à parte); 3 litros

de água; 100 g. de cebolas cortadas ao comprido em fatias; 75 g. de manteiga para refogar as cebolas.

Modo de fazer: Cozinhar a carne; tirar a espuma; acrescentar as lentilhas bem lavadas, deixando-as sobre fogo lento até final cozimento; passá-las pelo passador ou peneira por cima do caldo; pôr de novo sobre fogo lento. Acrescentar arroz (ou a aletria) cozido à parte depois de frio; deixá-lo ferver sobre fogo lento. O pão torrado é apresentado com a sopa, mas à parte.

Observação: Pode-se acrescentar à sopa, depois do cozimento das lentilhas, as cebolas bem refogadas, filtrando porém a manteiga em que foram refogadas.

17 — Sopa de Lentilhas com Manteiga.

Quantidade: 100 g. de manteiga; 600 g. de lentilhas limpas e lavadas; 200 g. de cebolas cortadas em fatias compridas; 100 g. de alho porro; 20 g. de sal; 2 litros de água.

Modo de fazer: Deixar esquentar bem a manteiga e lançar nela cebola e alho porro e antes de alcançarem uma cor escura, acrescentar-lhes as lentilhas; pôr em seguida a água e o sal; deixar sobre lume forte; abaixar o fogo depois de alguns instantes e deixar até total cozimento. Pode-se moer ou não as lentilhas antes de servir.

18 — Sopa de Ervilhas com Carne.

Quantidade: 1 quilo de carne para sopa;; 500 g. de ervilhas médias e frescas (ou de lata); 25 g. de sal; 150 g. de pão de forma cortado em quadradinhos; 100 g. de arroz ou de aletria (pode dispensar); 3 litros de água; 100 g. de cebolas cortadas em fatias compridas; 75 g. de manteiga para refogar as cebolas.

Modo de fazer: O mesmo que o n.º 16.

Observação: Querendo aacrescentar ao caldo cebolas alouradas depois de aferventar as ervilhas, não esquecer de deixar escorrer bem a manteiga da fritura em que as cebolas foram refogadas.

19 — Sopa de Ervilha com Manteiga.

Quantidade e **Modo de fazer:** Os mesmos que no n.º 17.

20 — Sopa de Batatinhas com Carne.

Quantidade: 1 quilo de carne com osso e tutano; 1 quilo de batatinhas limpas, descascadas e cortadas em pedaços; 25 g. de sal; 100 g. de cebolas, ou alho porro cortadas; 3 litros de água; 75 g. de manteiga derretida.

Modo de fazer: Aferventar bem a carne; tirar a espuma; alourar na manteiga cebolas e alhos porros; antes que alcançem o ponto de alouramento despejar por cima deles as batatinhas cortadas; remexer tudo durante 5 minutos sobre fogo brando; juntar tudo ao caldo; em seguida passar tudo pelo passador ou peneira fina; voltar a pôr sobre fogo brando; verificar e retificar a quantidade de caldo para 8 pessoas, como foi indicado de início.

Observação; Pode-se preparar esta sopa com manteiga como no n.º 18.

21 — Sopa de Vagens secas ou de Feijão.

Quantidade: 1 quilo de carne com osso; 500 g. de vagens secas (ou de feijão) devem ser postos de molho de antemão em água fresca; 3 litros de água; 150 g de alho porro; 100 gr. de manteiga derretida; sal; salsa;; 1 folha de louro; 1 dente de alho socado.

Modo de fazer: Cozinhar as vagens ou o feijão durante meia hora, e, depois de bem escorrida a água, refrescá-los com água fria e lançá-los no caldo de carne; alourar os alhos porros com manteiga; juntá-los ao caldo de carne depois de escorrida a manteiga; deixar ferver os feijões sobre fogo brando até cozimento; passar pelo passador ou peneira pôr de novo sobre fogo brando até a hora de servir.

22 — Sopa com Suco de Legumes.

Quantidade: 1 quilo de carne de vaca com osso; 1 quilo e 220 g. de legumes sortidos (600 g. de batatinhas, 200 g. de cenouras, 100 g. de vagens verdes, 100 g. de abobrinhas, 100 g. de tomates maduros, 50 g. de repolho; 50 g. de arroz; 25 g. de manteiga; 3 litros de água.

Modo de fazer: Alourar refogando o alho porro na manteiga; acrescentar os legumes cortados; alourar o todo refogando na mesma manteiga durante 10 minutos sobre fogo médio; lançar tudo no caldo preparado como no n.º 1; acrescentar o arroz e deixar cozinhar bem; passar no passador; verificar a quantidade de sopa regulando-a para 8 pessoas conforme n.º 1.

23 — Sopa de Cenouras.

Quantidade: 1 quilo de carne de vaca com osso; 1 quilo de cenouras cortadas em rodelas; 300 g. de batatinhas lavadas, descascadas e cortadas em pedaços; 25 g de sal; 100 g. de manteiga; 3 litros de água.

Modo de fazer: Cozinhar a carne (n.º 1); acrescentar cenouras e batatinhas; depois de bem cozidos, passar no passador ou não; servir quente. Para as proporções ver o n.º 1.

24 — Sopa de Cebolas.

Quantidade: 1 quilo de carne de vaca com osso; 1 quilo de cebolas cortadas grosso; 100 g. de alho porro; 100 g. de farinha de trigo; 100 g. de manteiga; 25 g. de sal; 3 litros de água.

Modo de fazer: Preparar o caldo como no n.º 1; alourar alho porro e cebolas na manteiga, deixando em seguida escorrer a manteiga, e deixando um pouco dela no fundo da frigideira; acrescentar a farinha aos legumes; refogar tudo no resto da manteiga durante 5 minutos sobre fogo lento; lançar em seguida o todo no caldo de carne, podendo passar ou não através de passador antes de servir. Verificar as proporções para 8 pessoas como no n.º 1.

25 — Sopa de Tomates.

Quantidade: 1 quilo de carne de vaca com osso; 1 quilo de tomates maduros, limpos sem peles e sem sementes; 75 g. de arroz limpo e lavado; 150 g. de batatinhas; 25 g de sal; 2 litros de água; pequena quantidade de pimenta doce.

Modo de fazer; Cozinhar e espumar a carne. Lançar nela tomates, arroz, pimentões doces cortados batatinhas cortadas e sal. Cozinhar tudo sobre fogo forte primeiro e médio em seguida. Depois de cozimento completo, passar ou não pelo passador Recomenda-se acrescentar ao caldo 100 g. de aletria, deixar cozinhar e servir quente.

26 — Sopa de Abóboras.

Quantidade: 1 quilo de carne de vaca com osso; 1 quilo de abóbora madura descascada e cortada em pedaços; 100 g. de farinha de trigo; 50 g. de manteiga; 30 g. de sal; 3 litros de água.

Modo de fazer: Cozinhar a carne e espumá-la; ajuntar a abó-

bora cortada deixando ferver até completo cozimento da carne; derreter a manteiga; acrescentar-lhe a farinha, reduzir o fogo alourar a farinha; diluir esta depois de dourada acrescentando-lhe um pouco de caldo; lançar o todo em seguida na sopa. Se passar pelo passador, remeter o caldo sobre fogo forte, e acrescentar alguns pedaços de abóbora ao servir.

27 — Sopa de Trigo.

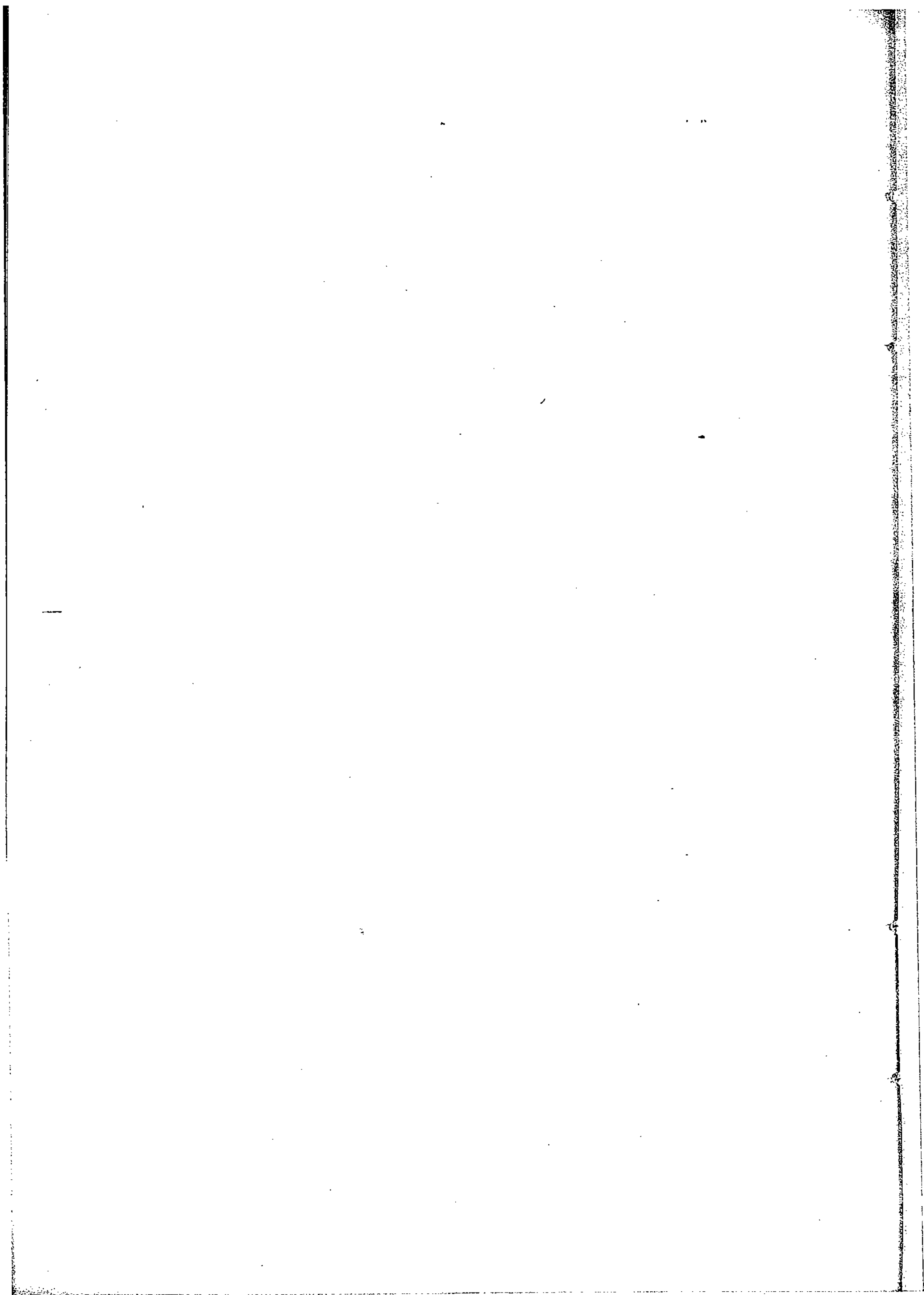
Quantidade: 1 quilo de carne de vaca com osso; 300 g. de trigo descascado e grosseiramente moído ou triturado; 3 litros de água; 20 g. de sal.

Modo de fazer: Cozinhar a carne e espumá-la; juntar o trigo ao caldo; deixar cozinhar durante 2 horas com a carne. Usando panela de pressão, levará 45 minutos mais ou menos. Conforme o gosto, pode-se cozinhar com a carne cebola picada e refogada com a manteiga, alguns tomates e salsinhas. Verificar as proporções e servir quente.

28 — Sopa de Aldeão.

Quantidade: 200 g. de arroz limpo e lavado; 50 g. de cebolas cortadas fino; 75 g. de manteiga; 250 g. de tomates cortados finos; 20 g. de sal; 2 litros de água; 20 g. de extrato de tomate; uma pitada de pimenta do reino ou de canela em pó.

Modo de fazer: Refogar as cebolas na manteiga; acrescentar nela arroz, extrato de tomate e água; levar a cozinhar sobre fogo forte durante cêrca de uma hora. No momento de servir, salpicar com um pouco de pimenta ou de canela em pó.



CAPÍTULO III

ACEPIPES, HORS-D'OEUVRE. AL MUKABBALAT

29 — Os Grãos-de-bico e seu preparo.

Quantidade: 500 g. de grãos de bico; 15 g. de bicarbonato de sódio; 1 litro le água.

Modo de fazer; Deixar os grãos de bico de molho desde a véspera dentro de água fria, com a metade da quantidade de bicarbonato de sódio indicada. No dia seguinte jogar fora a água, substituindo-a por outra e o restante do bicarbonato e, levando tudo com os grãos de bico numa panela ao fogo forte, deixar ferver até levantar espuma. Tirá-la; diminuir o fogo e deixar cozinhar durante cerca de uma hora. As cascas dos grãos separam-se por si mesmas quando bem cozidas; retirá-las então com a espumadeira, deixando os grãos para o uso que se pretende fazer com eles.

Outro modo de tirar as cascas dos grãos de bico: Podem ser tiradas as cascas logo que se troca a primeira água e antes de todo cozimento; pôr os grãos dentro de um gral e fazer uma ligeira pressão sobre os grãos postos todos no gral ou divididos em porções.

Outra maneira mais simples de tirar a casca: Deitar os ditos sobre a pedra de mármore da pia e passar por cima deles o rolo de macarrão ou uma garrafa indo e vindo, sobre toda a superfície; recolher as cascas separando-as facilmente dos grãos.

30 — Cozimento das Favas secas.

Quantidade: 50 g. de favas secas; 1 litro de água.

Modo de fazer: Depois de limpar as favas secas, deixá-las de molho em água simples durante a noite. Trocá-la no dia seguinte; levar ao lume forte, verificando em seguida se a água cobre inteiramente as favas. Acrescentar o sal e uma colher de azeite. Tampar bem a panela, deixando cozinhar até ebulição; abaixar o fogo; deixar cozinhar durante 3 horas. Com panela de pressão leva cerca de uma hora.

31 — Grão-de-bico com Tahine.

Quantidade: 500 g. de grão de bico bem cozidos, (n.º 29); 300 g. de óleo de gergelim ou tahine; alho socado com sal na proporção de 5 g. de alho e 25 g. de sal; caldo de 3 limões regulares dando 50 g. de suco; 10 g. de água; salsa picadinha fino para guarnecer.

Modo de fazer: Moer muito bem os grãos de bico depois de cozidos, reduzindo-os em pasta cremosa; acrescentar o alho socado; mexer bem; por outro lado, apurar o molho de tahine da seguinte maneira: Deitar o óleo de gergelim numa vasilha pondo por cima dele o caldo de limão; bater os dois com uma colher de pau até endurecer, e formar uma massa grossa; deitar água por cima e mexer até tornar-se a massa branca. Misturar com os grãos de bico amassados, fazendo do conjunto uma massa cremosa, crescentando um pouco d'água, caso se torne muito grossa. Derramar na superfície 30 g. de azeite de oliva. Enfeitar com salsinha picada fino, alguns grãos de romã ácida se os tiver; guarnecer o prato com rodelas de nabo finamente cortadas e azeitonas. Mas o maior dos enfeites dêste prato são os grãos de bico deixados inteiros, cozidos e postos de lado para serem colocados no meio do prato por cima da salsinha e do azeite.

32 — Berinjelas assadas.

Quantidade e Modo de fazer; Escolher berinjelas carnudas e pretas. Podem ser assadas sobre brasa ou sobre o gás comum (que não deixa cheiro ou no forno). Depois de assadas, levar debaixo da torneira para tirar a casca queimada com o garfo, a faca ou à mão.

Observação: O modo de assar as berinjelas no gás comum é muito simples; procede-se como segue: Expor diretamente a berinjela à chama durante 5 minutos, deitando-a ao comprido sobre o bico de gás; virar a berinjela sobre o lado oposto durante outros cinco minutos; em seguida, pegar a berinjela pelo cabo e expo-la por sua extremidade mais grossa à mesma chama durante alguns minutos mais, se o seu tamanho for grande. As menores levam menos tempo para assar. Deixar esfriar debaixo da torneira e ir tirando a casca queimada com a faca ou à mão.

33 — Berinjelas ou Abobrinhas fritas temperadas com suco de Romã.

Quantidade: 1 quilo de berinjelas ou de abobrinhas; 300 g. de azeite; 20 g. de sal; alho socado (um dente); 200 g. de suco de romã ácida.

Modo de fazer: As berinjelas devem ser cortadas em fatias compridas e finas; as abobrinhas, ao contrário, em rodelas (redondas) finas também, salpicar umas e outras com sal, deixando repousar para o sal penetrar melhor; fritar em óleo bem quente deixando escorrer bem o óleo, depois de retirar as fatias para um prato Socar o alho com o sal e juntá-lo ao suco de romã ácida, despejando em seguida todo condimento sobre as fatias fritas. Salpicar em seguida com hortelã pimenta em pó. Enfeitar o prato com salsa e grãos inteiros de romã ácida.

Observação: Este prato pode ser apresentado como acepipe,

ou melhor ainda, para acompanhar o Kibe, como está indicado mais adiante.

34 — Berinjelas com Tahine ou molho de Gergelim.

Quantidade: 1 quilo e 500 g. de berinjelas carnudas e pretas; 200 g. de tahine ou óleo de gergelim; suco de 3 limões médios; 15 g. de sal; 5 g. de alho; salsinha picada fino; rodelinhas de nabo ou de tomate para guarnecer.

Modo de fazer: Assar as berinjelas na grelha, sobre o gás ou no forno; limpá-las das cascas queimadas e lavá-las com água desfazer as berinjelas com um garfo reduzindo-as a mingau; acrescentar o alho socado com o sal; bater vigorosamente; bater o óleo de gergelim com o suco de limão reduzindo-os a creme; juntá-los às berinjelas, batendo vigorosamente o conjunto; pôr numa travessa ou repartir em pratos, guarnecendo com salsa, rodelas de nabo ou de tomate.

35 — Berinjelas condimentadas com Óleo.

Modo de fazer: Assar as berinjelas; cortá-las, deitando-as em pedaços redondos colocando-as num prato; deitar por cima delas óleo de salada e salpicá-las com sal e um pouco de caldo de limão, (ou sem ele).

36 — Berinjelas assadas temperadas com Azeite e Suco de Romã ou Limão.

Modo de fazer: Assar as berinjelas como no n.º 32; cortá-las num prato; regá-las com caldo de limão ou de romã ácida; despejar por cima o azeite; salpicar com sal; enfeitar com alguns grãos de romã ácida ou um pouco de urucum em pó.

37 — Berinjelas postas em maceração com coalhada.

Quantidade: 1 quilo de berinjelas; 700 gr. de leite coalhado e ligeiramente enxuto de seu soro; 10 g. de alho socado com 25 g. de sal; hortelã seca em pó.

Modo de fazer: Assar e limpar as berinjelas como no n.º 32; acrescentar em lugar do caldo de limão ou de romã o leite coalhado; misturar bem, salpicar a superfície com a hortelã em pó.

38 — Salada de Berinjelas.

Quantidade: 1 quilo e 500 g. de berinjelas longas e pretas; 600 g. de tomates cortadas em rodelas; 150 g. de cebolas brancas, cortadas em rodelas finas; 10 g. de alho socado com 25 g. de sal; 250 g. de pão de forma torrado e cortado em fatias; 200 g. de caldo de limão ou de romã ácida; 200 g. de azeite de oliva; alguns grãos de romã ácida ou um pouco de urucum em pó para enfeitar; hortelã pimenta em pó um pouco.

Modo de fazer: Mergulhar na água simples as berinjelas inteiras com o seu talo ou pé; lançar 10 g. de sal; levar a panela com as berinjelas ao fogo forte; deixar até cozimento; socar o alho no Umedecer o pão torrado com a água de cozimento das berinjelas, resto do sal e juntá-lo ao suco de limão. Aprontar cebolas e tomates. acrescentar por cima do pão as berinjelas cozidas, os tomates, as cebolas, o caldo de limão, a hortelã pimenta e o azeite; misturar bem tudo e despejar em travessa funda. Guarnecê-la com o restante das berinjelas cozidas, de um pouco de cebolas, tomates, grãos de romã e hortelã verde e fresca.

39 — Fatuch ou Salada Aldeã.

Quantidade: 250 g. de pão torrado e cortado em fatias miudas;

alguns pepinos tenros e cortados em rodelas; algumas folhas de alface picadas não muito miudo; igual quantidade de tomate para salada; alho socado com sal; cebolas brancas cortadas miudinho; duas colheres grandes de azeite; suco de 3 limões médios; folhas de beldroega; hortelã pimenta seca ou verde, à vontade.

Modo de fazer: Cortar o pão torrado em pedacinhos e umedecê-los com água fria; cortar os legumes em pedaços e acrescentá-los misturando-os com os pedaços de pão; misturar o alho socado com sal ao azeite e ao suco de limão, com a beldroega a hortelã pimenta e juntá-los aos pedaços de pão, misturando muito bem, despejando em seguida numa travessa funda. Enfeitar com salsinha, grãos de romá ácida e rodelinhas de cebolas.

40 — Aspargos cozidos.

Modo de fazer: Separar os aspargos em macinhos miudos e amarrá-los;; fazê-los embranquecer com água fervente e sal; deixar cozinhar; depois de cozidos cortar fora as extremidades secas, e fazer com o restante uma salada com azeite, vinagre e sal.

41 — Salada de Aspargos Verdes.

Quantidade: 1 quilo de aspargos verdes; 7 g. de sal; 50 g. de caldo de limão; 30 g. de azeite; alho socado com sal, um pouco para ser misturado com a salada.

Modo de fazer: Proceder como no n.º 40 e acrescentar os ingredientes indicados acima.

42 — Salada espessa de Aspargos.

Quantidade: 1500 g. de aspargos; 200 g. de pão comum, torrado

e cortado em pedacinhos; 150 g. de azeite; 15 g. de sal; 100 g. de cebolas cortadas fina; 5 g. de alho socado com sal; tomates em fatias.

Modo de fazer: Umedecer os pedacinhos de pão com um pouco do caldo dos aspargos e proceder para o resto como no n.º 40.

43 — A Madre das Saladas. Umm Al-Faláfil.

Quantidade: 500 g. de favas secas postas de molho e deixadas até germinação; 250 g. de grão de bico postos já de molho de véspera; 400 g. de cebolas cortadas miudinho; um macinho de salsinha; 50 g. de alho; pimenta do reino preta e branca uma pitada; 1 pimentão vermelho bem picante; 75 g. de farinha de trigo; óleo para fritura.

Modo de fazer: Cortar fino os legumes. Triturá-los bem, misturando-os com o sal, a pimenta e a farinha, deixando-os descansar durante 2 horas. Meia hora antes de servir separar em pequenas porções, achatá-las e deitá-las na frigideira com azeite fervente. Depois de fritas, repartir em pratos, enfeitando com salsinha.

Observação; Ao cortar os legumes cozidos, recolher a água e o suco que sairem sob a pressão da faca, para serem empregados ao amassar as porções antes de ir para a fritura.

44 — Kibe de Batatinhas. Kibe Bi-Hili. Kibe Falso.

Quantidade: 1 quilo de batatinhas; 300 g. de trigo triturado ou borgol; 100 g. de farinha de trigo; 30 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 600 g. de azeite para a fritura; 150 g. de cebolas; 4 macinhos de coentro verde.

Modo de fazer: Cozinhar as batatinhas com casca na água. Depois de cozidas, tirar a casca amassar as batatas bem, formando uma massa compacta; amassar do mesmo modo as cebolas com o sal

e o coentro verde e as especiarias; ajuntar o trigo triturado (ou borgol) depois de o ter esfregado com as mãos junto com as batatinhas amassadas; em seguida, acrescentar a farinha de trigo; misturar toda a massa, fazendo dela bolas achatadas que serão fritas em frigideira com óleo e fogo forte.

Pode-se fazer esse Kibe falso, em lugar de bolas chatas, Kibe de bandeja ou de forno, bastando para tanto, untar a bandeja de manteiga, deitando a massa de Kibe no fundo da mesma e estendendo-a por igual, guarnecendo-a de cebola e cortando-a em lozangos, como o Kibe de carne.

Deve-se ter a preocupação, ao fazer as bolinhas, de umedecer os dedos e a palma das mãos, evitando deste modo de se tornarem pegajosas.

45 — Talos de Acelga cozidos.

Quantidade: 500 g. de talos de acelga cozida separados das folhas e cortadas em pedaços; 3 g. de alho com 10 g. de sal. Aferventar os talos com o alho e o sal e o bicarbonato deixando ferver sobre fogo forte (o talo cozido esmaga-se com facilidade entre os dedos).

46 — Salada de Talos de Acelga com caldo de Limão.

Quantidade: 500 g. de talos de acelga cozidos (n.º 45); 40 g. de caldo de limão; 50 g. de azeite; 1 dente de alho socado com 15 g. de sal.

Modo de fazer: Socar o alho com o sal; juntar o caldo de limão e misturar com o azeite e os talos de acelga; misturar bem e servir num prato enfeitado com salsinhas etc.

47 — Talos de Acelga com Tahinê.

Quantidade: 500 g. de talos de acelga cozidos; 100 g. de tahiné; 5 g. de alho socado com 10 g. de sal; 50 g. de caldo de limão;; 25 g. de água.

Modo de fazer: Cozinhar os talos de acelga; deixar escorrer a água depois da fervura; amassar os talos e ajuntar-lhes sal e alho socado; bater o tahiné com o caldo de limão; em seguida depois de engrossar, diluir a massa com água; ajuntar os talos e misturar bem; regar com azeite; enfeitar com salsinha, úrucum ou grãos de romã ácida. Servir frio.

48 — Talos de Acelga com Coalhada.

Quantidade: 500 g. de talos de acelga cozidos; 500 g. de coalhada fresca; 10 g. de sal socado com 3 g. de alho; hortelã pimenta em pó.

Modo de fazer: Socar o alho e o sal e misturar com a coalhada; pulverizar com parte do pó de hortelã; acrescentar os talos de acelga cozidos; salpicar com o restante do pó de hortelã; regar com azeite.

49 — Salada de Pepinos com Coalhada.

Quantidade: 500 g. de pepinos tenros e descascados; 500 g. de leite coalhado; 10 g. de sal socado com 1 dente de alho; hortelã pimenta em pó, à vontade; 25 g. de azeite; algumas folhas de hortelã pimenta.

Modo de fazer: Socar o alho e sal; descascar os pepinos e cortá-los em rodelas finas; salpicá-los de sal; deixá-los repousar durante alguns minutos para melhor penetraqão do sal; acrescentar o alho socado à coalhada; misturar bem; despejar numa saladeira; regar

com azeite; salpicar com o pó de hortelã e enfeitar com as folhas frescas.

50 — Salada comum.

Quantidade: Diferentes legumes servem para a confecção da salada comum servida na mesa cotidiana; alface, tomate, pepino, beldroega, repolho, chuchu, vagens e mesmo folhas de beterraba, talos de acelga, etc.

Modo de fazer; O melhor modo de fazer a salada é preparar o molho para a mesma pelo menos uma hora antes de sua confecção. Êsse molho consiste nos seguintes ingredientes: 2 colheres (das de sopa) de bom vinagre; 3 colheres de azeite; 1 colher (das de chá) de sal; uma pitada de pimenta do reino; algumas folhas de salsa picadinhas fino; meia cebola cortada em rodelas finas; misturar tudo e deixar numa saladeira. Os condimentos postos assim de molho no azeite adquirem um gosto mais pronunciado.

Os legumes, depois de lavados diversas vezes em água fria, e com uma colher de vinagre na última, — precaução essa de muita utilidade — são cortados grosso modo, e prontos para serem acrescentados ao molho já preparado. Seguem diversas receitas mostrando diversas maneiras de associar os legumes em salada.

51 — Salada popular.

Quantidade: 500 g. de alface ou de pepino; 200 g. de tomates meio maduros; 30 g. de vinagre ou de caldo de limão; 20 g. de sal; 5 g. de alho; 40 g. de azeite.

Modo de fazer: Fazer o molho antecipadamente preparado nas proporções indicadas. Ao se tratar de pepinos, é necessário des-

cascá-los quando não forem muito tenros; cortá-los em rodelas e acrescentar ao molho.

52 — Salada de Legumes cozidos.

Quantidade: 400 g. de abobrinhas descascadas; 500 g. de beterrabas cozidas; 400 g. de batatinhas; 500 g. de couve flor; 300 g. de vagens cortadas ao comprido, sem fio; 100 g. de azeite; 40 g. de sal; 100 g. de caldo de limão ou de vinagre; 10 g. de alho socado; salsinha picada fino; cebola cortada em rodelas.

Modo de fazer: Descascar os legumes que se deve descascar; cozinhar separadamente com água cada espécie; cortá-las em pedaços; colocá-las numa travessa sem as misturar; despejar o molho já preparado com os ingredientes indicados; servir enfeitando com salsa.

53 — Salada de Salsinhas com Tahine.

Quantidade: 100 g. de tahine ou óleo de gergelim; caldo de 3 limões médios; 10 g. de sal socado com um dente de alho; 3 macinhos de salsinha picados fino; 20 g. de água; algumas rodelinhas de cebola.

Modo de fazer: Socar o alho com o sal; ajuntar o tahiné e o limão batidos junto e depois diluidos com água; tirar os cabos grossos da salsa; picar fino a salsinha e misturar com o conjunto, mexendo tudo muito bem. Pode enfeitar esse prato com ovos cozidos cortados em quatro.

54 — Tabule.

Quantidade: 500 g. de borgol; 300 g. de cebolinhas verdes; 200 g. de azeite; 100 g. de caldo de limão; 25 g. de sal; uma pitada de pimenta do reino; 3 macinhos de salsinhas; um pouco de hortelã

pimenta verde; 1 quilo de tomates maduros; folhas tenras de parreira ou de alface.

Modo de fazer: Lavar e deixar de molho o borgol fino meia hora antes de preparar o tabule. Cortar miudinhos cebola salsinha, hortelã pimenta e tomates; esfregar as cebolas brancas com sal e pimenta; misturar tudo e regar com azeite e caldo de limão; colocar num ou diversos pratos. Servir à parte as folhas de parreira ou de alface.

55 — Salada à Moda de Damasco.

Quantidade: 200 g. de óleo de gergelim; 1 litro de leite coalhado; 1 quilo de beterraba cozida; sal; caldo de limão.

Modo de fazer: Misturar e bater o óleo de gergelim com o caldo de limão acrescentar o leite coalhado; em seguida, o sal; misturar com as beterrabas cozidas, descascadas e cortadas em roldelas; salpicar com salsinha picada miudinha e servir frio.

CAPÍTULO IV

CONSERVAS

Diversos modos de preparar conservas

56 — Proporção do líquido com o vinagre para as Conservas.

Quantidade: Para cada quilo de legumes: 500 g. de vinagre de boa qualidade; 500 g. de água fria filtrada; 60 g. de sal; 20 g. de aguardente velha.

57 — Outra Fórmula, para a mesma quantidade de legumes.

Quantidade: Um litro de bom vinagre; 60 g. de sal; 20 g. de aguardente ou de alcool sem cheiro a 96.º; alguns grãos de pimenta do reino inteiros; um pedaço de beterraba crua, para dar côr.

58 — Conservas de Nabos em Vinagre.

Quantidade: 1 quilo de nabos lavados e sem raízes (200 g. de beterraba); 500 g. de vinagre; 500 g. de água; 60 g. de sal.

Modo de fazer: Lavar bem os nabos, limpá-los das raízes e cortá-los em cruz sem os descascar; misturar o sal com a água e o vinagre; colocar os nabos dentro de uma vasilha apropriada de boca

larga; cobrir com a mistura de vinagre, sal e água; tampar e usar depois de uma semana.

59 — Conserva de Pepinos.

Quantidade: 1 quilo de pepinos tenros sem descascar; 500 g. de água filtrada; 500 g. de vinagre; 60 g. de sal; meia dúzia de grãos inteiros de pimenta do reino; alguns dentes de alho; orégano (um pouco); cebola picada.

Modo de fazer: Limpar bem os pepinos das penugens esfregando-os com um pano; acondicioná-los dentro de uma saladeira pondo uma camada de pepinos e uma camada de sal alternadamente; deixar em contacto durante 12 horas; retirar em seguida os pepinos do sal, deixando escorrer bem o líquido; deitá-los num vidro de boca larga; cobrir com o vinagre, juntando o alho em dente, pimenta em grãos inteiros e a cebola picada. Enche-se o bocal com o vinagre, tapando-o em seguida. Depois de 5 dias estarão prontos para o uso.

60 — Outro modalidade de preparar Conserva de Pepinos.

Quantidade e Modo de fazer: 5 quilos de pepinos; 1 litro de vinagre, de preferência branco; salgar os pepinos, deixando-os com o sal durante 8 horas; ferver o vinagre numa panela de alumínio, sendo melhor em terra-cota; retirá-los do fogo depois da ebulição, deitando nele os pepinos salgados; cobrir a panela com papel, deixando-os assim no vinagre durante 10 minutos; retirar depois os pepinos, pondo-os num vidro de boca larga; despejar por cima água fervente com 10 g. de sal para cada litro de água.

61 — Conserva de Pimentões em Vinagre.

Quantidade: 1 quilo de pimentões; 500 g. de água; 500 g. de vinagre: 60 g. de sal; um pimentão ardido; 20 g. de aguardente.

Modo de fazer: Lavar os pimentões com água fria; deixar secar; fazer neles uns furinhos finos e preparar como no n.º 58.

62 — Conserva de Berinjelas em Vinagre.

Quantidade: 1 quilo de berinjelas pequenas e finas; 75 g. de alho socado; um pimentão ardido; 10 gr. de sal; 500 g. de vinagre; 500 g. de água fervente, e mais 1 pimentão ardido.

Modo de fazer: Limpar bem as berinjelas; ferventá-las cerca de 20 minutos em água quente; retirá-las da panela deixando escorrer a água; refrescá-las com água pura; abrir cada berinjela pelo meio e no sentido longitudinal sem separar de todo; rechear a cavidade com o alho socado com sal e pimentão ardido; arrumar as berinjelas assim recheadas uma ao lado da outra num bocal apropriado; misturar o sal com a água e o vinagre e despejar tudo no bocal, cobrindo as berinjelas com mais dois dedos de líquido; juntar o pimentão ardido e cobrir a vasilha.

63 — Conserva de Berinjelas em Azeite com Nozes.

Quantidade : 1 quilo de pequenas berinjelas como as de fim de safra; 500 g. de nozes socadas num pilão; 500 g. de azeite de boa qualidade; 20 g. de sal; 1 pimentão.

Modo de fazer: Aferventar as berinjelas na água como no n.º 62, preparando-as como está indicado. Recheá-las com as nozes socadas num pilão, colocá-las num bocal apropriado, de louça, barro vidrado, etc.; cobrí-las com azeite, colocando um peso por cima das

berinjelas para serem cobertas sempre pelo azeite; tampar o bocal podendo usá-las depois de uma semana.

64 — Conserva de Berinjelas com Recheios de Castanhas do Pará.

Quantidade e Modo de fazer: As mesmas do n.º 63, trocando as nozes por castanhas do Pará, dispensando o pimentão ardido, porém socando 20 g. de alho com 20 g. de sal para o recheio. Usar depois de uma semana de conserva. Nozes comuns e castanhas do Pará têm o mesmo sabor.

65 — Conserva de Repolho ou de Couve-Flor em Vinagre.

Quantidade: 1500 g. de repolho ou de couve flor; 500 g. de vinagre; 500 g. de água; 60 g. de sal; 1 pimentão ardido.

Modo de fazer: Cozinhar os repolhos ou os couve flores na água durante cêrca de 15 minutos; retirar da água, e deixar escorrer bem; colocar num bocal apropriado; acrescentar a água com o sal, vinagre e o pimentão ardido; tampar, podendo utilizar depois de alguns dias.

66 — Akub. Palmito em Vinagre.

Quantidade: 1 quilo de Akub que não existe no Brasil e pode ser muito bem substituido por 1 quilo de palmito; 500 g de vinagre branco; 500 g. de água; 20 g. de sal

Modo de fazer: Aferventar os palmitos durante quinze minutos; retirá-los do fogo deixando escorrer bem; juntar o sal à água e o vinagre; despejar a mistura por cima dos pedaços de palmito arru-

mados num bocal de vidro, tampar e guardar, podendo-se utilizar depois de alguns dias.

67 — Conserva de Queijo Branco em Água e Sal.

Quantidade: 1 quilo de queijo branco ou ricota; 1 litro de água filtrada; 20 g. de sal; alguns grãos de sementes pretas chamadas Baraque.

Modo de fazer: Ferver a água com as sementes de Baraque e o sal; retirar do fogo logo que ferver; deixar esfriar. Cortar o queijo ou a ricota em quadradinhos; arrumá-los num pote de louça ou de vidro; cobrir com a água salgada fria; tampar, podendo guardar na geladeira ou fora dela.

68 — Conserva de Queijo Branco ou Ricota em Azeite.

Quantidade e Modo de fazer: Substituir a água e o sal por azeite e conservar fora da geladeira.

69 — Conserva de Quiabos.

Modo de fazer; Cortar os cabos; limpá-los; arrumá-los dentro de uma vasilha de vidro; cobri-los com água fervida, salgada e esfriada.

70 — Outra maneira de conserva de Quiabos.

Ver o n.º 71 para conhecer o grau de saturação de sal necessário, mergulhar um ovo fresco; deve sobrenadar. Se mergulhar, deve-se aumentar a quantidade de sal.

Quando a água é despejada por cima dos legumes forma-se uma espuma; deve-se esperar que desapareça primeiro para depois encher a vasilha até a borda. Tampar hermeticamente.

71— Conserva de Vagens Verdes.

Modo de fazer: Escolher vagens verdes tenras e de igual tamanho, tanto quanto posssível. Colocá-las numa terrina de louça contendo água fervente na proporção de 4 g. de sal para cada litro de água. Ferventar as vagens depois de limpas durante 5 até 10 minutos, segundo menor ou maior a quantidade empregada de vagens; retirá-las da água quente; esfriá-las com água fria; retirar da água, deixando escorrer; colocar os legumes em bocais de vidro. Aferventar água filtrada adicionada de 40 g. de sal comum por litro e despejar por cima das vagens até encher a vasília; tampar hermeticamente. Desejando conservá-las por mais tempo, deve-se pôr as vasílhas em banho maria e deixá-las cozinhar durante 45 minutos para cada litro de água que está dentro da vasílha fechada.

72 — Conserva de Ervilhas.

Mesmo modo de fazer que o indicado no n.º 71.

73 — Conserva de Melão.

Modo de fazer: Escolher os melões que estejam de vez, como se diz, isto é, mais verdes que maduros; descascá-los e tirar as pevides, assim como a parte amolecida do interior. Depois de cortar em pedaços de tamanho de um dedo, aferventar em água ligeiramente salgada durante um minuto; pôr em vasilha de louça contendo vinagre de preferência branco, com alguns grãos inteiros de pimenta do reino e mais um ou dois dentes de alho ou sem eles. Esperar dois dias para servir.

74 — Para conservar as Folhas de Parreira.

Escolher as folhas novas e tenras; dentro de um vidro de boca larga arrumar uma camada de sal e uma camada de folhas, sucessivamente, até encher os dois terços do vidro, ou mais, de conformidade com a quantidade que se quer guardar. Colocar por cima das camadas um peso em vidro grosso, ou de azulejo branco lavado; fazer uma salmoura de água filtrada com sal e despejar, devagar e aos poucos, por cima das camadas até cobrir bem as folhas e o peso que está por cima. Tampar hermeticamente o vidro, conservando-se mais tempo as folhas, quanto mais hermeticamente fechado o vidro. As folhas assim guardadas prestam o mesmo serviço que as novas, v. g. para confecção de Charutos recheados de carne com arroz, na época em que estas últimas escasseiam ou não se acham.

CAPÍTULO V

MASSAS: Ma"junat

75 — Massa comum.

Quantidade: 1 quilo de farinha de trigo; 500 até 600 g. de água; 20 g. de sal; fermento ou levedura, um cubinho de 25 g.; 30 g. de água para diluir o fermento.

Modo de fazer: Peneirar a farinha numa bandeja ou sobre a pedra de mármore da pia; juntar num monte; fazer uma cavidade no meio; despejar nela a água, o sal e o fermento dissolvido; misturar pouco a pouco amassando com a mão até formar uma massa homogênea e de boa consistência. Cobrir e deixar repousar até fermentar o conjunto, levando cerca de 2 horas.

76 — Massa para Pastéis ou Sfiha.

Quantidade: 1 quilo de farinha de trigo peneirada; 550 g. de água; 15 g. de sal; 25 g. de levedura ou fermento. (Isso para fazer a massa). Quantidade para o recheio: 1 quilo de carne moída duas vezes; 2 cebolas de tamanho regular picadas fino; 2 tomates maduros picados fino; 25 g. de sal; pimenta do reino, 2 ou 3 g.; pinhões, à vontade; caldo de 1 limão; 50 g. de manteiga derretida. ,

Modo de fazer: Em primeiro lugar fazer a massa, diluindo o fermento na água com sal e acrescentando-o à farinha, fazendo como no n.º 75. Depois de fermentada a massa, juntar a manteiga e amassar bem, salpicando a massa com farinha para não pegar nos dedos e no mármore; retirar da massa pequenas porções do tamanho

de um ovo, enrolá-las na mão em forma de bolas primeiro, em seguida achatá-las com os dedos virando-as para darem discos bem redondos de 10 centímetros de diâmetro e espessura regular, com as beiradas mais grossas que o centro.

Em seguida, coloca-se no centro do disco uma colher rasa do recheio, que é feito da seguinte maneira: Carne picada, sal, cebola, tomate picado, pimenta do reino; misturar tudo muito bem; tomam-se porções desta massa (uma colher rasa das de sopa) e colocam-se no centro do disco ou pastel ou panqueca; espalha-se esse recheio com os dedos ou com colher até um centímetro da beirada do disco, quando se quer pastéis redondos. Querendo pastéis em forma triangular ou FATAER, dobra-se, para isso, a terça parte da beirada até o centro dobrando em seguida o outro terço e por fim o terceiro e último, apertando ligeiramente as beiradas uma contra outra, para não abrirem. Em seguida pôr cada pastel feito, ou sfiha, numa bandeja ou assadeira untada de manteiga, colocando-os um ao lado do outro sem se tocarem; assar no forno bem quente e retirar depois de 20 minutos. Servir quente com prato de coalhada ao lado.

77 — Outra fórmula para fazer Sfiha.

Quantidade e Modo de fazer: Empregar os mesmos ingredientes que no n.º 76, acrescentando-lhes 3 colheres de Labane dura ou coalhada que passou pelo menos duas horas num saco de pano para escorrer a maior parte de sua água ou soro. Depois de misturar a coalhada dura com o resto do recheio e condimentos, pode-se levar ao forno os pastéis em assadeira ou como fazem geralmente, em tabuleiros; os pastéis são postos no chão ardente do forno um por um e de lá retirados depois de minutos e entregues ao dono, pelo encarregado do forno.

Isso se passa quando se trata de forno público; mas felizmente a maior parte das casas têm seu forno e fogão; o que torna mais fácil assar os pastéis no próprio forno da casa, com ou sem bandeja.

78 — Modo de preparar Sfiha com Tahine ou Óleo de Gergelim.

Quantidade e **Modo de fazer**: São os mesmos que no n.º 76.

O modo de se preparar o Tahine já foi indicado no n.º 31; mas para os pastéis sírios ou sfiha, este molho deve ser menos diluido. Para obtê-lo mais grosso, procede-se do seguinte modo: 1 colher das de sopa de óleo de gergelim; 1 colher das de sopa de caldo de limão; misturar até obter uma massa dura; diluir com uma colher das de chá de água; juntando o sal e pimenta do reino; misturar com a carne picada a cebola e o tomate; repetir o recheio com uma colher para cada pastel e seguir as indicações anteriores.

79 — Pastéis fechados ou Fataer.

Quantidade e Modo de fazer: As 3 fórmulas que precedem servem também para as 3 formas de pastéis fechados ou Fataer, como se verá. (Ver FATAER).

80 — Pastéis fritos.

Quantidade: 750 g. de carne com gordura passada na máquina; 150 g. de cebolas finamente picadas; 100 g. de manteiga derretida; massa sem fermento, n.º 75.

Modo de fazer: A massa para pastéis sem fermento pode ser a do n.º 75. Querendo uma massa fina, procede-se com os seguintes ingredientes: 1 quilo de farinha de trigo peneirada; 300 g. de manteiga fresca ou de banha; 550 g. de água; 15 g. de sal. Misturar a massa com a manteiga e deixar descansar durante 30 minutos. Tomar a metade desta massa; estendê-la com o rolo sobre a pedra de marmore e achatá-la até uma espessura regular; cortar em rodelas por meio de uma chícara de chá; pôr uma colher de recheio de carne

no centro de cada rodela; fechar estas em forma de meia lua, apertando as bordas com os dedos ou pinça; fritar em manteiga sobre fogo médio.

81 — Pastéis com Queijo. Sambusic Bi Jibn.

Quantidade e **Modo de fazer**: Como no n.º 80; mas se deve empregar em lugar de carne 1 quilo de queijo branco ao qual se deve acrescentar um pouco de pimenta branca. Pode-se também juntar ao queijo 4 ovos duros cortados em pedaços com sal. Para o resto, seguir as indicações do n.º 80.

82 — Massa folhada com Carne. Rikák Bi Lahme.

Quantidade: 1 quilo de massa folhada já preparada (ver adiante o modo de fazê-la); 700 g. de carne moída na máquina sem gordura; 200 g. de manteiga derretida; sal; salsinha; pinhão, etc.

Modo de fazer: Fazer de antemão a massa folhada da seguinte maneira; 500 g. de farinha de trigo peneirada; 2 gemos de ovos; sal, a gosto; meio copo de água ou leite, frio no verão e quente no inverno. Diluir a farinha, sem a manteiga ou banha, mexendo com uma colher de pau. Quando a massa estiver bem homogênea e bem ligada, juntá-la com as mãos e cobrir com um pano molhado, deixando repousar cerca de meia hora. Durante esse tempo, polvilhar a mesa de abrir massa com farinha de trigo em toda a sua extensão; passados os trinta minutos de descanso da massa, levá-la à mesa e estendê-la com o rolo de abrir massa ou com uma garrafa limpa, dando à massa mais comprimento do que largura, com a espessura de 1 centímetro. Pesar 250 g. de manteiga; batê-la bem e repartí-la em 3 porções iguais. Tomando em seguida a primeira porção, espalhá-la com uma faca sobre toda a extensão da massa aberta, untando toda a superfície por igual Esta massa assim untada de manteiga

deve ser dobrada em 3 porções ou camadas iguais, sobrepondo-se uma à outra; para isso, toma-se primeiro uma das extremidades da massa e dobrando-a sobre o centro, coloca-se a extremidade oposta sobre a última. Deixar descançar um pouco de tempo.

Pegando a segunda porção da massa, estender sobre ela a segunda porção de manteiga, dobrar uma das extremidades sobre a outra e depois a outra e deixar descansar. Fazer a mesma coisa com a terceira porção untando-a de manteiga e dobrando-a em 3 camadas.

A massa está pronta para ser usada no que for preciso, prestando-se ela a diversos fins de pastelaria salgada, como pastéis, empadas, empadões, vol au vant ou mesmo doces, como Knefe, e outros, bastando para o caso temperá-la com açúcar.

Para fazer com ela pastéis com recheio de carne, proceder como segue: Tomar a quantidade suficiente de carne moída duas vezes na máquina, temperá-la com sal, pimenta, cebola cortada fina e repartir com uma colher sobre a massa folhada cortada em rodelas ou discos com uma xícara grande; fechar cada pastel em forma de meia lua ou em forma de almofada quadrada, dobrando para o centro as quatro extremidades; ou em forma de charutos, enrolados sobre sí mesmos; colocar os pastéis numa assadeira untada de manteiga; untar os pastéis com um pouco desta e levá-los ao forno quente.

Ao retirar do forno, deixar os pastéis num pirex cobrindo-os com pano grosso e deixando-os por alguns minutos por cima do mesmo para amolecerem. Servir com coalhada ou caldo de limão.

83 — Massa folhada — Outra fórmula.

Quantidade: 1 quilo de farinha de trigo peneirada; 500 g. de manteiga fresca; 2 gemas de ovos; 10 g. de sal.

Modo de fazer: Peneira-se a farinha dentro de uma bacia; junta-se num monte; forma-se um buraco no meio onde se deitam as duas gemas de ovos; uma colher de manteiga indicada, (a manteiga fresca) e a água com sal; mexe-se o líquido com a mão, para se encorporar gradualmente com a farinha, e finalmente amassa-se bem.

Esta massa para dar bom resultado, deve ir o forno com o recheio logo depois de amassada, não devendo demorar-se mais de meia hora; senão, torna-se dura e não cresce.

Passada, pois, a meia hora, estende-se a massa unta-se com manteiga toda a superfície; dobram-se em seguida as quatro pontas para o centro da massa estendida; torna-se a passar o rolo para estender de novo, untando outra vez a superfície com manteiga; repete-se esta operação cinco a seis vezes até ter-se empregado a manteiga restante. Deixar descansar meia hora e empregar no que se pretende fazer.

84 — Massa folhada: Outra fórmula para massa refinadíssima.

Quantidade: 250 g. de farinha peneirada; 200 a 220 g. de manteiga; cerca de 200 g. de água fria; 8 g. de sal.

Modo de fazer: Peneirar a farinha numa bacia, ou sobre a mármore da pia; pôr no meio dela a água e o sal; amalgamar com a ponta dos dedos sem malaxar a massa, de modo a não dar nenhuma elasticidade A mistura deve ser feita com rapidez e dar uma pasta ou massa que tenha o mesmo grau de consistência que a manteiga que se vai empregar, manteiga que deve ser sempre mais firme.

Esta primeira parte da massa folhada é chamada em francês

de "detrempe", significando ação de empapar, umedecer, embeber, constituindo o agente ou fator principal de seu sucesso; deve-se pois, ter todo o cuidado de seguir à risca as instruções que damos. Assim, é de bom aviso não despejar todos os duzentos gramos de água de uma vez no começo da operação, por receio de ficar a massa mole demais; e isto porque todas as farinhas não têm a mesma faculdade absorvente não obstante possuirem elas "detrempe" idênticas. É esta a razão pela qual não se pode, por antecipação, dar o peso exato da manteiga que deve ser empregada. Para conhecer a quantidade de manteiga a ser utilizada, deve-se, uma vez a "detrempe" acabada, pesá-la; a proporção a empregar de manteiga é igual à metade do peso da "detrempe". Por exemplo: Para 450 g. de "detrempe", deve-se empregar 225 g. de manteiga. Operando como está indicado, obtem-se massa folhada sempre igual. Pode-se também acrescentar à "detrempe" 50 g. de levedura.

Vamos mostrar agora como se deve operar para misturar a manteiga e incorporá-la na massa: Deve-se em primeiro lugar deixar a "detrempe" descansar sem coberta e ao fresco durante um quarto de hora; em seguida, achatar então com os punhos batendo e alargando para lhe dar certa extensão. No centro da massa estendida, coloca-se a manteiga bem firme, mas não gelada; em seguida, dobrám-se os quatro cantos da massa por cima da manteiga, de modo a bem fechá-la dentro da massa.

Com o rolo estende-se esta massa numa faixa longa e regular, que pouco a pouco vai-se afilando e adelgaçando até que se começa a perceber a manteiga vendo-a por transparência. Deve-se, pois, calcar muito de leve com o rolo e lançar o menos possível de farinha, para não destruir as proporções mencionadas. Quando a pasta se apresentar como uma longa tira bem direita dobra-se em três dobras iguais uma das pontas sobre o centro, e a outra ponta por cima. Chama-se esta operação "donner un tour", isto é dar uma volta, dobrar, colocar as partes uma por cima da outra.

Em seguida, toma-se a outra parte da massa, dando às extre-

midades desta o sentido contrário da primeira; trocando de polos, sem virar de cima para baixo, e dando às pontas sentido contrário. Recomeça-se então a proceder com esta tira como se procedeu com a primeira; alongá-la com o rolo e depois dobrá-la em três. É a segunda volta, pois, que se dá, mas em sentido contrário à primeira.

Deixando-se descansar a massa ao fresco durante uns vinte minutos antes de recomeçar a lhe dar mais duas voltas sempre no sentido contrário à precedente. Depois deixa-se ainda descansar ao fresco vinte ou trinta minutos e depois volta-se a lhe dar mais duas outras dobras ou "tours", que são as últimas, completando seis ao total, necessários para se obter uma massa folhada perfeita, que se presta a uma infinidade de usos, como se aludiu.

85 — Pastéis com Queijo — Rikak Bi Jibn.

Quantidade: 1 quilo de massa folhada; 1 quilo de queijo branco; 5 g. de pimenta branca.

Modo de fazer: Reduzir o queijo a massa por meio de ralador ou de garfo; acrescentar a pimenta; repartir em porções sobre as rodelas da massa folhada; dobrar estas em forma de meia lua, ou de forma de almofada, ou de charutos. Servir quente, logo ao sair do forno.

86 — Pastéis folhados com Miolo e Espinafre.

Quantidade: 1 quilo de massa folhada; 1 quilo de espinafre; 800 g. de miolos; 250 g. de manteiga derretida quente; 100 g. de manteiga fresca; 75 g. de farinha de trigo; 20 g. de sal; 150 g. de queijo branco ralado; 150 g. de leite quente; 1 g. de noz moscada ralada; 3 g. de pimenta branca; 1 g. de bicarbonato de sódio.

Modo de fazer: Fazer embranquecer os espinafres pondo-os na

água quente com bicarbonato; jogar fora a água da fervura; deixar esfriar os espinafres lavando com água fria; depois de enxutos, cortá-los fino. Esquentar a manteiga acrescentar e refogar a farinha sobre fogo lento durante 3 minutos; depois de refogada a farinha na manteiga, acrescentar o leite deixando até ferver. Acrescentar então os espinafres cortados e os miolos refogados num pouco de manteiga fresca, acrescentando em seguida molho, pimenta e especiarias; repartir depois sobre as rodelas de massa folhada já pronta.

87 — Pastéis de Espinafre e Azeite — Fataer Bi Sabanegh Ua Zait.

Quantidade: 1 quilo de farinha de trigo peneirada para preparar a massa; 75 g. de azeite; 30 g. de levedura; 15 g. de sal; 550 g. de água; 3 quilos de espinafres; 300 g. de cebolas cortadas miúdo; pimenta; caldo de 3 limões; 250 g. de azeite;; pinhões; grãos de romã ácida; se tiver.

Modo de fazer: Preparar a massa simples como já foi indicado — Separar os talos das folhas de espinafre; lavá-las bem e cortá-las fino; esfregá-la com a mão com sal e condimentos; escorrer a água; esfregar as cebolas com o sal e condimentos juntando-as ao espinafre, derramar sobre o conjunto o caldo de limão e grãos de romã ácida. Pegar a massa que já deve estar descansada e estendê-la sobre a pedra de mármore ou a mesa polvilhada de farinha, e com o rolo, aplainá-la em camada fina. Por meio de um copo ou xícara grande de chá, ir cortando a massa em rodelas ou pastéis; pôr no centro de cada, uma colher de recheio, fechando-as em forma de meia lua e apertando-lhes as bordas. Colocar estas meias luas em assadeira untada de azeite ou gordura; regar cada uma com um pouco de azeite e levá-las ao forno quente. Servir ainda quentes com fatias de limão.

88 — Macarrão simples.

Quantidade: 1 quilo de macarrão; 3 litros de água fervente; 30 g. de sal.

Modo de fazer: Deixar primeiro ferver a água com sal; lançar o macarrão na água fervente deixando 15 ou 20 minutos; levar ao passador deixando escorrer a água; refrescá-lo com água fresca e fazer dele o uso que quiser.

89 — Macarrão refogado em Manteiga.

Quantidade: 600 g. de macarrão fervido como no n.º 88; 150 g. de manteiga; 15 g. de sal.

Modo de fazer: Aquecer a manteiga numa frigideira; acrescentar o macarrão fervido como no n.º 88; serví-lo com o seguinte molho; 400 g. de tomates maduros; 50 g. de cebolas cortadas fino; 12 g. de sal; 2 g. de alho bem socado; 3 g. de pimenta branca.

Modo de fazer: Esquentar bem a manteiga; refogar nela as cebolas acrescentando os tomates cortados fino, o alho, o sal, deixar êsse conjunto sobre fogo lento durante 10 minutos e servir num prato à parte; ou também, colocar numa sopeira uma camada de macarrão e uma camada de molho sucessivamente, salpicando tudo com queijo parmezão ralado.

90 — Macarrão Árabe

Quantidade: 1 quilo de macarrão fervido como no n.º 88; 400 g. de carne moída; 200 g. de manteiga; 150 g. de molho preparado como no n.º 89; 100 g. de cebolas cortadas fino; 20 g. de sal; 3 g. de pimenta; 200 g. de queijo parmezão.

Modo de fazer: Aprontar a carne e as cebolas refogando-as em manteiga, sal e pimenta durante 5 minutos sobre fogo médio;

colocá-los dentro de uma panela; acrescentar o molho indicado e a água. (Empregando extrato de tomate, não se deve acrescentar água). Deixar ferver sobre fogo médio durante cerca de uma hora; colocar numa travessa o macarrão fervido; pôr por cima dele a carne, o molho de tomate e o queijo ralado; mexer devagarinho até que os condimentos penetrem bem. Servir mais queijo ralado à parte.

91 — Macarrão de Forno.

Quantidade: 600 g. de macarrão de grossura média e fervida como no n.º 88; 400 g. de carne picada fino; 150 g. de cebolas picadas fino; 150 g. de molho de tomate sem sal; 75 g. de manteiga derretida; 250 g. de queijo ralado; 15 g. de sal; pimenta branca. (O molho de tomates pode ser substituido por 1500 g. de tomates maduros).

Modo de fazer: Aprontar a carne e as cebolas como indica o n.º 89; acrescentar o molho de tomates ou os tomates. Se empregar o molho acrescentar 400 g. de água; se os tomates não acrescentar nada. Colocar tudo numa panela e levar sobre fogo brando, deixando cozinhar. Colocar o macarrão cozido numa panela com uma parte de queijo ralado, o sal e a pimenta (1 g.) e uma parte do molho. Misturar tudo bem. Aprontar uma assadeira de alumínio ou um recipiente de terra cota; colocar parte do macarrão e parte do molho e do queijo ralado acrescentando também o que restou do macarrão; cobrir tudo com o resto do molho. Salpicar de queijo ralado e levar ao forno quente.

92 — Macarrão em formas.

Quantidade; 500 g. de macarrão grosso e fervido; 700 g. de miolos e miúdos de frangos; 500 g. de berinjelas fritas em manteiga (podem ser dispensadas); 4 gemas de ovos; 500 g. de vinho branco; 150 g. de molho de tomate sem sal; 50 g. de farinha de trigo; 5 g. de pimenta branca e preta; uma pitada de noz moscada em pó; 300 g.

de queijo ralado; 400 g. de caldo ou de água fervente; 75 g. de cebolas picadas fino; 125 g. de manteiga derretida.

Modo de fazer: Refogar as cebolas na manteiga derretida e, antes de alourarem de todo, acrescentar os miúdos depois a farinha, em seguida o molho de tomate sem sal, o vinho, o sal e os condimentos. Deixar ferver cerca de uma hora. Refogar as berinjelas na manteiga derretida, assim como os miolos cortados e fervidos com antecedência, acrescentando-os ao conjunto. Depois, untar a forma ou o recipiente de barro esmaltado, com manteiga e farinha de rosca; pôr no forno até a farinha alourar. Misturar depois o molho com o queijo ralado, o macarrão, as gemas de ovos e a pimenta. Encher em seguida a forma ou a terrina esmaltada com uma parte do macarrão e de uma porção do recheio, pondo-os em camadas sucessivas. Levar ao forno quente, e deixar cerca de meia hora, servindo quente.

93 — Macarrão com Legumes.

Quantidade: 1 quilo de macarrão cozido; 1 quilo de carne; 125 g. de manteiga derretida; 100 g. de cebolas picadas fino; 300 g. de tomates; 100 g. de cenouras e de alho porro; 100 g. de salsa; 500 g. de vinho branco; 20 g. de sal; 3 g. de pimenta branca; 50 g. de farinha teiga.
de trigo; 400 g. de água fervente ou de caldo quente; 100 g. de man

Modo de fazer: Cozinhar bem a carne com o sal; refogar depois com manteiga até ficar bem dourada; pô-la em seguida numa panela. Na caçarola em que se refogou a carne, refogar as cebolas e depois acrescentar os legumes Quando tudo adquirir uma cor bastante dourada, ajuntar a farinha, os tomates, a salsa, a água e o vinho. Lançar todo o refogado na caçarola em que se deixou a carne, e ferver sobre fogo lento, durante 2 horas. Retirar então a carne e cortar em pedaços como para o assado. Colocar esses pedaços em pratos separados. Preparar o macarrão como no n.º 89 misturando com a manteiga, o queijo ralado. Servir à parte mais queijo ralado.

CAPÍTULO VI

OVOS

94 — Ovos fritos com Manteiga derretida.

Quantidade: 8 ovos (para 4 pessoas); 100 g. de manteiga derretida; 6 g. de sal; 1 g. de pimenta doce.

Modo de fazer: Esquentar bem a manteiga num recipiente de metal; quebrar um por um e num outro prato, os ovos, para se assegurar do bom estado de cada um deles, acrescentá-los à manteiga com fogo médio; salpicá-los com sal e depois com pimenta. Servir quente.

95 — Ovos fritos com Manteiga Fresca.

Quantidade: 8 ovos (para 4 pessoas); 120 g. de manteiga fresca; 5 g. de sal.

Modo de fazer: Esquentar a manteiga num recipiente metálico e sobre fogo médio; quebrar os ovos um por um num prato separado, para se assegurar do bom estado de cada ovo; pô-los na frigideira com manteiga; salpicá-los com sal. Pode-se levar o recipiente ao forno quente deixá-lo alguns minutos e retirá-lo antes que os ovos chamusquem. Pode-se também regá-los com um pouco de manteiga antes de levá-los ao forno.

96 — Ovos fritos com Azeite.

Quantidade: 8 ovos (para 4 pessoas); 100 g. de azeite; 8 g. de sal.

Modo de fazer: Aquecer o azeite sobre fogo médio e proceder como nas fórmulas anteriores.

97 — Ovos fritos com Azeite e Suco de Romã.

Quantidade: 8 ovos (para 4 pessoas); 100 g. de azeite; 8 g. de sal; alho, um pouco.

Modo de fazer; Aquecer o azeite em frigideira de barro esmaltado, em fogo lento; quebrar os ovos um após outro num prato separado. Misturar o sal, o alho e o suco de romã e os juntar aos ovos. Salpicar o conjunto com hortelã pimenta em pó; fritar durante uns instantes na frigideira e servir quente.

98 — Ovos fritos com Azeite e Sumagre.

Quantidade; 8 ovos (para 4 pessoas); 75 g. de azeite; 75 g. de sumagre postos antecipadamente de molho em 75 g. de água quente; 8 g. de alho socado com 6 g. de sal; 1 colher (das de chá) de folhas secas de hortelã pimenta.

Modo de fazer: O mesmo que no n.º 97.

99 — Ovos fritos com Tomates.

Quantidade: Oito ovos (para 4 pessoas); 200 g. de carne picada fina; 1 quilo de tomates maduros;; 25 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 50 g. de manteiga derretida, (que se deve acrescentar à carne já refogada na manteiga); salsa para enfeitar o prato.

Modo de fazer: Aquecer a manteiga, refogar a carne e deixar de lado; tirar a pele dos tomates e cortar cada tomate em dois; colocar esses pedaços sobre a carne refogada e posta num recipiente me-

tálico. Colocar o recipiente sobre fogo médio e tampar. Um quarto de hora antes de servir, ajuntar à carne os ovos e levar ao forno, para que a superfície dos ovos fique dura. Serví-los no mesmo recipiente, depois de os ter enfeitado com salsinha picada.

100 — Ovos com Salsichas.

Quantidade: Oito ovos (para 4 pessoas); 400 g. de salsichas; 75 g. de manteiga derretida; 3 g. de sal

Modo de fazer: Aquecer a manteiga; refogar as salsichas na manteiga no mesmo recipiente em que se vai serví-las; acrescentar nele os ovos e o sal; regar os ovos com um pouco de manteiga que serviu para os refogar.

101 — Ovos com Fígado de Galinha.

Quantidade: Oito ovos (para 4 pessoas); 200 g. de fígado de galinha; 100 g. de manteiga derretida; 15 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Aquecer a manteiga no mesmo recipiente em que vai ser apresentada à mesa; fritar os fígados; ajuntar os ovos e o sal; regar com a manteiga da fritura e apresentar.

102 — Ovos com Presunto.

Quantidade: Oito ovos (para 4 pessoas); 200 g. de presunto; 100 g. de manteiga; 4 g. de sal; 1 g. de pimenta branca.

Modo de fazer: Aquecer a manteiga no mesmo recipiente em que vai ser apresentada; pôr nela os ovos, depois o presunto, sal e pimenta. Levar ao forno; deixá-los durante alguns minutos, e servir.

103 — Ovos duros.

Modo de fazer: Pôr os ovos na água sobre fogo forte; deixar cozinhar durante 8 até 10 minutos.

104 — Ovos quentes à La Coque.

Modo de fazer: Colocar os ovos num recipiente; despejar por cima água fervente e esperar 2 minutos.

105 — Ovos com Tomates.

Quantidade: Oito ovos (para 4 pessoas); 50 g. de cebolas cortadas fino; 100 g. de manteiga derretida; 1 g. de alho socado fino; 1 quilo de tomates sem pele e picados; 25 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Aquecer a manteiga; refogar nela as cebolas, alho, acrescentando os tomates; em seguida, salpicar de sal e pimenta. Depois de cozidos os tomates, ajuntar os ovos; levar ao forno durante alguns instantes; apresentar depois de enfeitar com salsa picada fino.

106 — Ovos com Creme.

Quantidade: Oito ovos; 300 g. de creme; 10 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino ou melhor branca.

Modo de fazer: Ferver o creme com o sal sobre fogo vivo até aparecimento da manteiga; acrescentar então os ovos; levar ao forno, salpicar de sal e pimenta.

107 — Ovos com Kaurama.

Modo de fazer: Kaurama é a carne de carneiro conservada em gordura e preparada para toda espécie de fritura. Aquecer uma ou duas colheradas desta Kaurama; pôr os ovos, salpicar um pouco de sal e pimenta e servir.

108 — Ovos com Abobrinhas ou Berinjelas.

Quantidade: Oito ovos; 500 g. de abobrinha ou berinjelas cortadas em pedaços; 50 g. de cebolas; 150 g. de manteiga derretida; 5 g. de alho picado; sal e pimenta.

Modo de fazer: Refogar cebolas e alho na manteiga numa frigideira; acrescentar as abobrinhas ou as berinjelas, deixando até cozimento; pôr em cima os ovos com a pimenta e o sal; levar ao forno; deixar cozinhar os ovos e servir em seguida.

Ao prato mencionado acima, pode-se acrescentar 200 g. de carne cozida e picada fino, enfeitada som salsa.

109 — Ovos com Vagens Verdes.

Quantidade e Modo de fazer: As vagens refogadas e cozidas com manteiga (Ver Vagens Verdes com Manteiga n.º 208), acrescentar os ovos.

110 — Omelete com ovos à Moda Oriental.

Quantidade: 10 ovos; 75 g. de cebolas picadas fino; salsa picada fino à vontade; 15 g. de sal; 2 g. de pimenta; 75 g. de manteiga derretida.

Modo de fazer: Colocar as cebolas picadas fino numa vasilha funda; misturar com elas pimenta e sal; acrescentar os ovos e bater bem; pôr por cima a salsa picadinha. Aquecer a manteiga numa frigideira; despejar nela a mistura de ovos batidos; virar com um garfo até adquirir uma boa consistência; dobrar a omelete uma vez, fazendo dela um rolo. Pode-se salpicar de salsa e servir.

111 — Omelete Oriental com Tomates.

Quantidade: 10 ovos; 600 g. de tomates; 50 g. de cebolas picadas fino; 50 g. de alho picado fino; 50 g. de manteiga derretida (para os tomates); 75 g. de manteiga para fritar a omelete; 20 g. de sal; 2 g. de pimenta.

Modo de fazer: Refogar na manteiga alho e cebolas e acrescentar em seguida os tomates picados; mexer durante 10 minutos sobre fogo médio. Quebrar os ovos um por um; batê-los, fazendo uma omelete oriental (n.º 110); em seguida, recheá-la com os tomates refogados; enrolá-la e apresentar. Aprecia-se muito dispor molho de tomate à superfície do prato.

112 — Omelete oriental com Miúdos de Galinha.

Quantidade: 10 ovos; 200 g. de miúdos de galinha; 50 g. de manteiga derretida; 20 g. de sal; 2 g. de pimenta; 75 g. de manteiga para fritar a omelete.

Modo de fazer: Fritar os miúdos na manteiga e depois rechear a omelete como no n.º 111.

113 — Omelete oriental com Funcho.

Quantidade: 10 ovos; 75 g. de manteiga derretida; 20 g. de fun-

cho verna em lugar de salsa; 50 g. de cebolas brancas; 15 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer; O mesmo que o indicado no n.º 110.

114 — Omelete oriental com Queijo.

Quantidade: 10 ovos; 200 g. de queijo ralado; 100 g. de leite; 150 g. de manteiga; 25 g. de sal; 5 g. de mostarda e pimenta.

Modo de fazer: Misturar sal, mostarda e pimenta com o queijo; em seguida separar as claras das gemas; pôr as gemas com o queijo e misturar bem; derreter a manteiga sobre fogo forte; acrescentar a ela a mistura dos ovos; bater bem o todo; levar ao forno bem quente e deixar até alourar a superfície. Despejar numa vasilha apropriada, salpicando com queijo ralado e apresentar.

115 — Omelete com Aspargos, ou com Espinafre ou com Batatinha.

Quantidade: 10 ovos; 250 g. de espinafre ou de aspargos ou de batatinha; 75 g. de manteiga derretida para fritar a omelete; 50 g. de manteiga para refogar os legumes; 20 g. de sal; 2 g. de pimenta.

Modo de fazer: Picar os legumes; refogá-los na manteiga; bater os ovos fazendo omelete como no n.º 110. Rechear a omelete com os legumes já refogados e temperados; fazer dela um rolo e servir. Pode-se também colocar os legumes por cima da omelete e servir.

116 — Ovos à Moda Marroquina.

Quantidade: Oito ovos; 8 cenouras; 1 lata de ervilhas grandes; 8 fatias de presunto; 175 g. de manteiga derretida; 8 g. de sal; 2 g.

de pimenta do reino; 1 colher das de chá de açúcar refinado; 100 g. de azeite.

Modo de fazer: Lavar, raspar, cozinhar as cenouras; em seguida, cortá-las em rodelas; refogá-las na manteiga, salpicando-as com um pouco de açúcar, deixando repousar. Fritar de leve as fatias de presunto cozido; arrumar estas fatias num prato apropriado; colocar sobre cada uma destas fatias uma colher de cenoura cozida e uma outra de ervilha; fritar os ovos no azeite e ir colocando um ovo por cima das fatias de presunto com os legumes; salpicar o todo com sal e pimenta. Colocar as ervilhas restantes em redor dos ovos, e o restante das cenouras à volta do prato.

117 — Ovos mexidos com Presunto.

Quantidade: Oito ovos; 75 g. de manteiga; 250 g. de presunto cozido e cortado em fatias; salsinha; sal 5 g.; pimenta do reino 1 g.

Modo de fazer: Bater bem as claras em neve; depois bater as gemas, misturar com elas o presunto picado fino assim como a salsa e as claras. Aquecer a manteiga numa frigideira e logo que derreter despejar os ovos batidos; mexer de modo que o conjunto cozinhe por igual. Servir quente.

118 — Omelete de Linguiça.

Quantidade: 250 g. de linguiça; 6 ovos; sal; pimenta do reino, um pouco (porque geralmente a linguiça é salgada e apimentada); cheiro verde, à vontade 50 g. de manteiga ou de margarina ou mesmo de azeite.

Modo de fazer: Aquecer a gordura, fritar a linguiça desmanchada fora da tripa, escorrendo bem e deixando de lado; bater as claras em neve; juntar as gemas e bater mais um pouco; temperar

com sal, pimenta e cheiro; despejar os ovos batidos na gordura aquecida em que foi frita a linguiça; acrescentar a linguiça; dobrar a omelete por cima da linguiça; deixar cozinhar de um lado e depois de outro, virar mais uma vez a omelete para ficar aloirada por igual; guarnecer com salsinha picada e servir quente.

119 — Omelete a Franjié.

Quantidade: Oito ovos; 2 maçãs; 6 colheres (das de sopa) de açúcar; 2 colheres das de café de baunilha; 2 colheres idem de creme de leite sem soro; 50 g. de manteiga ou margarina; creme Chantilly, à vontade.

Modo de fazer: Descascar as maçãs, partí-las e tirar as sementes; levar a cozinhar num pouco de água; ajuntar o açúcar; deixar ferver até desmancharem; depois de esfriarem, ajuntar a baunilha e 1 colher das de sopa de creme de leite gelado. Em seguida, bater em neve as claras; juntar as gemas e bater mais um pouco; esquentar a manteiga e depois de bem quente despejar os ovos batidos; dixar sobre fogo brando para cozinhar bem. Quando perceber que a omelete está quase pronta, despejar espalhando o doce de maçã; fechar a omelete de um lado e de outro, deixando mais um pouco de tempo sobre fogo lento, aloirando por igual dos dois lados. Servir quente.

CAPÍTULO VII

PEIXES

120 — Como saber quando o peixe está fresco.

Conhece-se quando o peixe é .fresco pela clareza e o brilho da córnea de seus olhos; brânquias rubras; ventre bem cilindrado; carne consistente. Quando o peixe apresentar os olhos embranquiçados, brânquias acinzentadas, é sinal que ficou PASSADO, e deve ser rejeitado.

121 — Como limpar o peixe.

A maior parte dos peixes têm escamas; deve-se, pois, com uma faca, escamá-los à partir da cauda para a cabeça. Depois de escamado, deve-se destripá-lo dando-lhe um corte em todo o comprimento da barriga; tirar as tripas; lavar bem com água fria; salgar o peixe na proporção de 25 g. de sal para cada quilo de peixe. Colocar em seguida o peixe limpo e salgado dentro de uma vasilha que não seja de cobre, ou de cobre estanhado dor pentro, completar então o seu tempero, acrescentando os condimentos: Pimenta do reino, cheiro verde, rodelas de cebolas, caldo de limão ou de laranja azeda e vinagre, com algumas folhas de mangerona ou alfavaca.

122 — Como limpar Polvos, Sibas, etc.

Para limpar polvos,, sibas e outros peixes da mesma espécie, deve-se ter o cuidado de lhes tirar o saco de areia e da tinta preta que têm e guardar a tinta para ser empregada em certos pratos.

123 — Para Camarões, Lagostas, etc.

Há um preparo e um tempero especial que será indicado mais abaixo.

Para os camarões, depois de descascados (nem sempre devem sê-lo), com a ponta da faca dá-se um pequeno golpe ao comprido do camarão, no dorso e na parte inferior, e, com um palito, tiram-se as tripas e a areia que contêm. Lavado em seguida com água corrente, estará pronto para ser utilizado de diversas maneiras.

124 — Molho de Escabeche para peixe.

Quantidade: 300 g. de azeite; 30 g. ou uma colher das de sopa de extrato ou massa de tomate; 30 g. de água; 3 cebolas cortadas em rodelas; 3 dentes de alho inteiros; 5 grãos de pimenta do reino; 1 pimentão sem as sementes; 2 folhas de louro; vinagre, o suficiente para cobrir o peixe para sua conservação.

Modo de fazer: Pôr numa caçarola o azeite, a massa ou extrato de tomate diluído na água, as rodelas de cebolas, os dentes inteiros de alho, os grãos de pimenta do reino, o pimentão e as folhas de louro; deixar ferver durante 10 minutos sobre fogo médio; tirar do fogo e deixar esfriar. Depois de frio acrescentar vinagre quanto baste para cobrir o peixe que se queira conservar. Para isso, deve-se proceder do modo seguinte:

Depois de frito e frio, o peixe é posto em camadas alternadas; uma de peixe outra de molho preparado como o exposta acima (n.º 124). Por fim, deve-se reservar certa porção dêsse molho para ser despejada por cima de tudo como cobertura. Mesmo fora da geladeira, o peixe, por esse processo, além de adquirir melhor sabor, conserva-se pelo menos por 3 dias.

125 — Molho para peixe frito.

Quantidade: 100 g. de azeite; 15 g. de sal; alho socado; 1 cebola picada em rodelas finas; 1 maço de salsinha picada; uns ramos de mangerona cortada fina; 500 g. de camarões; 3 cenouras cortadas; azeitonas; caldo de limão; um pouco de farinha de trigo.

Modo de fazer: Numa caçarola, deitam-se o azeite e os outros ingredientes depois de lavados e cortados. Deixa-se aloirar sobre fogo médio. Juntam-se-lhes os camarões e deixa-se refogar durante 10 minutos, depois do que, juntam-se-lhes as 3 cenouras cortadas em rodelas finas, o pimentão e algumas azeitonas. À esta mistura, junta-se um copo de água; deixa-se cozinhar durante 20 minutos; espreme-se o caldo de meio limão; engrossa-se com a farinha de trigo; deita-se o molho sôbre o peixe colocado numa travessa apropriada. Pode-se enfeitar o prato com ovo cozido e cortado em rodelas e salsinha picada.

126 — Molho com Cogumelos para peixe.

Quantidade: 100 g. de manteiga; 50 g. de farinha de trigo; 300 g. de vinho branco seco; 250 g. de cogumelos frescos e cortados em pedaços; 100 g. de camarões pequenos fritos; 100 g. de molho para temperar peixe.

Modo de fazer: Pôr numa caçarola a manteiga e, depois de derretida, a farinha de trigo, deixando aloirar; acrescentar três colheres das de sopa do molho coado que ficou na assadeira em que o peixe foi frito; juntar meio copo de vinho branco seco, os cogumelos cortados em pedacinhos e alguns camarões miudos já cozidos de antemão. Servir quente sobre o peixe assado.

127 — Molho francês para peixe.

Quantidade: 60 g. de azeite; 50 g. de cebolas cortadas fino; 1 pimenta ardida; um pouco de orégano seco; um pouco de noz moscada ralada; sal, o suficiente; 1 xícara de leite; 1 colher de maizena.

Modo de fazer: Levar ao fogo uma caçarola com azeite, as cebolas picadas e os condimentos; refoga-se bem, acrescentar 1 ou mais xícaras (das de chá) de leite; engrossar com maizena e servir.

128 — Molho a moda portuguesa ou russa.

Quantidade: 500 g. de bom vinagre; 3 pimentas verdes; 2 cenouras e 1 cebola cortadas em rodelas; 1 dente de alho; 3 grãos de pimenta do reino.

Modo de fazer: Deitar numa panela o vinagre, alho, pimenta e o resto dos condimentos, assim como as cenouras e a cebola. Tampar a panela e deixar ferver sobre fogo médio até que o vinagre fique reduzido à metade; juntar então umas 2 colheres do molho em que o peixe foi assado; deixar ferver alguns minutos; retirar do fogo; coar e deixar de lado.

Colocar numa panela separada 100 g. de manteiga; quando bem quente, acrescentar uma colher cheia de farinha de trigo; mexer bem e deixar ferver durante alguns minutos. Retirar do fogo. Depois de esfriar, juntar 6 gemas de ovos bem batidas; misturar.

Em seguida e aos poucos, mistura-se esse último caldo com o primeiro que se deixou de lado. À mistura dos dois caldos ajuntar-se o caldo de 2 limões, sal, algumas alcaparras e alguns pedaços de pepinos em conserva. Em seguida, levar de novo ao fogo, deixando ferver durante 2 minutos. Retirar do fogo e conservar quente. Na hora de servir, despejar na molheira e enfeitar com salsa picadinha.

mangericão ou folha de hortelã pimenta, pondo à mesa acompanhando o peixe.

129 — Peixe frito.

Quantidade e Modo de fazer: Para 1 quilo e 200 g. de peixe precisa-se de 400 g. de azeite. Aquecer o azeite sobre fogo forte numa frigideira; colocar o peixe depois de tê-lo passado pela farinha de trigo dos dois lados, para não pegar no fundo da frigideira. Virá-lo uma só vez depois de frito de um lado. Apresentar com berinjelas, batatinhas, com pão torrado, com abobrinhas ou couve flor frita. É necessário oferecer com o peixe rodelas de limão.

Observação: Antes de fritar as abobrinhas é aconselhável mergulhá-las em ovos batidos e, em seguida, em farinha de trigo e fritá-las depois no mesmo óleo em que se fritou o peixe, servindo-os quente.

130 — Sayadié "Bruna".

Quantidade; 250 g. de peixe; 1 quilo de cebolas cortadas em rodelas; 200 g. de azeite; 600 g. de arroz; 1 litro e meio de água fervente; 25 g. de sal para o arroz; 3 g. de cominho.

Modo de fazer: Limpar e lavar os peixes. Numa grande frigideira aquecer o azeite, pôr as cebolas picadas; deixar até começarem a aloirar sem queimar; mexê-las sem parar e despejar nelas a quantidade de água indicada, deixar ferver até completo cozimento; passá-las através de passador.

Colocar esse purê de cebola assim obtido num recipiente de terra cota, acrescentando os peixes e o sal, deixando ferver tudo durante cerca de quarenta minutos. Retirar os peixes; pôr o arroz já limpo e lavado; deixar ferver primeiro sobre fogo forte e em se-

guida fogo brando, deixando ficar bem cozido. Servir à parte o arroz, e num outro prato, os peixes, num terceiro, o molho. Sírios e libaneses preferem salpicar o arroz com cominho em pó.

131 — Sayadié branca.

Quantidade e Modo de fazer: Os ingredientes são os mesmos que no n.º 130. Para as cebolas, não as deixar aloirar, acrescentando nelas a água antes de aloirarem. À água fervente acrescentar 10 g. de cominho.

132 — Ragu ou ensopado de peixe.

Quantidade: 1 quilo e meio de peixes limpos e cortados em postas médias; 1 quilo de cebolas cortadas em rodelas; 35 g. de sal; 250 g. de óleo; 600 g. de água fervente; 100 g. de caldo de limão; 3 g. de pimenta; 2 g. de açafrão (facultativo).

Modo de fazer: Lavar e salgar o peixe; lavá-lo do sal e fritá-lo; Pôr o óleo da fritura na caçarola em que se vai preparar o peixe; em seguida, refogar nesse mesmo óleo da fritura as cebolas deixando-as aloirar; acrescentar sal, (açafrão), e pimenta e por fim a água; e depois o peixe e o caldo de limão. Cozinhar tudo sobre fogo forte, diminuindo-se em seguida, levando acerca de uma hora para cozimento completo. Tira-se o peixe para lhe retirar os espinhos. Despejar o ragu ou ensopado numa travessa funda, colocando o peixe por cima e servindo quente.

133 — Samak Tajen ou peixe ao forno.

Quantidade: 2 quilos e meio de peixe; 600 g. de óleo de gergelim; 300 g. de cebola cortada em rodelas; 200 g. de azeite para fri-

tar as cebolas; 500 g. de caldo de laranja azeda ou de limão; 30 g. de sal; 500 g. de água fria.

Modo de fazer: Limpar e salgar o peixe e deixar repousar; antes de fritar o peixe tornar a lavá-o para retirar o sal; colocá-lo numa bandeja untada de azeite. Levar ao forno; refogar as cebolas com o que ficou do óleo da fritura, sem as deixar aloirar. Misturar o óleo de gergelim com o suco de limão e depois de duros, acrescentar-lhes água para diluí-los e o sal:. Tirar as cebolas do óleo em que foram refogadas, pondo-as com o peixe que está no forno, e depois, colocar por cima de tudo, despejar a mistura do óleo de gergelim e de limão. Mexer continuadamente até completo cozimento. Apresentar com esse arroz costumeiro ou conforme a receita seguinte.

134 — Arroz a ser apresentado com peixe.

Quantidade: 225 g. de azeite; 650 g. de arroz; 500 g. de cebolas cortadas em rodelas e fritas, começando a aloirar; 125 g. de pinhões; 25 g. de sal; 3 g. de açafrão; 50 g. de água fervente.

Modo de fazer: Aquecer o azeite numa frigideira; refogar primeiro os pinhões e depois as cebolas. Colocar numa caçarola parte dos pinhões e parte das cebolas; acrescentar o arroz, o sal e o açafrão; refogar tudo sobre fogo vivo; despejar por cima a água quente; deixar ferver até a água diminuir um pouco. Diminuir então o fogo e deixar no lume até cozimento completo. Colocar numa vasilha apropriada e guarnecer com as cebolas e pinhões reservados.

135 — Peixe "a la Bresilienne" (Hotel Saint Georges).

Quantidade: 2 quilos de peixe (robalo ou garoupa) cortados em postas; 500 g. de camarões de bom tamanho; 500 g. de camarões pequenos; 100 g. de azeite; 300 g. de tomates sem peles e sem semen-

tes; salsa picadinha; 25 g. de sal; 100 g. de cebolas picadas; 1 lata de champignons (cogumelos) com sua água; pimenta do reino, louro, coentro, um pouco de cada; 150 g. de vinho barnco seco; 30 g. de Katchup; 1 colher das de sopa de farinha de trigo; 50 g. de manteiga.

Modo de fazer: Depois de cortados, preparam-se os peixes junto com os camarões graúdos, com sal, alho socado, pimenta do reino, limão e coentro; põem-se depois numa caçarola 100 g. de azeite; cortam-se os tomates depois de tiradas as peles e sementes, deitando-as no azeite assim como o louro e a salsinha picada. Em seguida, juntando os peixes, os camarões e o molho destes, deita-se por cima meio copo de vinho branco seco e leva-se as postas ao fogo para cozinhar tendo o cuidado de não as deixar se desmancharem. Pronto o cozimento, retiram-se essas postas para uma travessa; deixando porém o molho no fogo, acrescentando-se-lhe um pouco mais de azeite, a cebola picada, os champignons com a sua água de lata, meio quilo de camarões miúdos e as 30 g. de Katchup, deixando ferver 4 ou 5 minutos. Deitam-se-lhes então 30 g. de manteiga e 1 colher de farinha de trigo desmanchada em água, deixando cozinhar em fogo brando.

Por outro lado e à parte, preparam-se um creme, com 1 litro de leite, 3 colheres das de sopa de farinha de trigo; 1 colher (idem) de manteiga; 3 gemas de ovos; 3 colheres de queijo parmezão ralado e uma pitada de sal. Leva-se ao fogo brando e, quando pronto, retirar e proceder do modo seguinte:

Num pirex ou outro recipiente que possa ir ao fogo ou forno, deitar o creme, os peixes e os camarões por camadas alternadas, uma de creme, outra de peixe em postas e de camarões terminada a operação com uma camada de creme. Pode-se entremear as camadas com pontas de aspargos. Salpica-se com queijo parmezão ralado, pondo bolinhas de manteiga por cima de tudo.

136 — Kibe de peixe.

Quantidade: 1 quilo de peixe de boa qualidade, sem espinhos;

500 g. de borgol ou trigo fino; 150 g. de cebolas (para o quilo); 40 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 3 macinhos de coentro; 30 g. de casca de laranja lavada (pode ser dispensada).

Modo de fazer: Preparar o peixe e tirar os espinhos; passar a carne na máquina; lavar o borgol meia hora antes e deixá-lo de molho durante 30 minutos; no fim desse tempo, expremê-lo por porções com as mãos e misturá-lo esfregando-o com o sal. Passar na máquina as cebolas com o sal, a pimenta e as cascas de laranja. Misturar o peixe com os condimentos e voltar a passar tudo na máquina juntamente com o borgol.

Antes de levar o Kibe ao forno e depois de fazer a massa, deve-se cortar meio quilo de cebolas em rodelas finas, pondo 5 g. de sal; 1 g. de pimenta e misturar bem. Pôr as cebolas numa bandeja com bastante azeite; deitar por cima uma camada de Kibe, cortar o Kibe em losango; levar ao forno quente, cobrindo a superfície da bandeja com azeite.

Antes de estender esse Kibe na bandeja, deve apresentar a massa um aspecto homogêneo e mole, fácil de estender. Apresentar com êsse Kibe o ragu ou ensopado de peixe do n.º 132.

Pode-se fazer dessa massa de Kibe de peixe bolinhas ocas, ou discos chatos, que se pode fritar em azeite, com a condição de fritá-las cada uma sozinhas e por vez, conservando-as quentes ao serví-las.

Observação: Uma precaução deve ser tomada ao se fazer esse Kibe: Ao passá-lo na máquina com o trigo, não se deve demorar em levá-lo ao forno ou fazer logo as bolinhas fritando-as o mais depressa possível; a massa deteriora-se fàcilmente.

137 — Peixe com arroz.

Quantidade: 1 quilo e meio de peixe de boa qualidade;; 1 quilo

de cebolas; 250 g. de azeite; 35 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 500 g. de arroz.

Modo de fazer: Limpar e salgar o peixe; cortar em pedaços ou postas; refogar no azeite; aloirar no mesmo óleo as cebolas; deitá-las em seguida numa caçarola, acrescentando-lhes sal, pimenta e 100 g. de água. Ajuntar então o peixe, pondo mais 200 g. de água, deixando ferver até o cozimento completo. Por cima de tudo, deitar o arroz deixado de molho de antemão, despejando por cima o restante de água quente, sem mexer. Deixar sobre o fogo forte e depois médio. Se a água se evaporar antes do cozimento, acrescentar água quente em pequena quantidade. Depois de cozido, levar ao forno num recipiente apropriado, com o peixe na superfície. Êsse prato apresenta-se acompanhado de salada à parte.

138 — Siba (Seiche) frito com a própria tinta — Sabuj Bi Hobro.

Quantidade: 1 quilo de siba; 150 g. de cebolas e alho porro finamente cortados; 25 g. de sal; 2 g. de pimenta.

Modo de fazer: Ao limpar as sibas, guarda-se a tinta no seu próprio saco. Pôr os peixes numa frigideira e despejár por cima o azeite, as cebolas, sal, pimenta e tampar. Pode-se então fritá-los sobre fogo médio ou levá-los ao forno virando-os cada 10 minutos. Para cozimento completo, é preciso de 40 minutos. Depois, acrescentar a tinta diluída com a água necessária para cobrir o conjunto, deixando cozinhar primeiro sobre fogo vivo, diminuindo-o depois e deixando até cozimento completo. Retira-se do fogo, ou do forno, arrumam-se as sibas numa travessa, cobrindo com o molho e apresentar frio.

Observação: Se o óleo aparecer com a tinta, isso prova que o molho está ótimo.

139 — Pescada frita.

Quantidade: 1 quilo e 200 g. de pescada fresca; 250 g. de azeite ou gordura; suco de limão; pimenta, sal; 200 g. de leite frio; 100 g. de farinha de trigo.

Modo de fazer: Depois de limpar e escamar a pescada, cortá-la em postas, deixando-as descansar no molho feito de caldo de limão, sal e pimenta do reino, durante meia hora. Antes de levar à frigideira, enxugar cada posta com um pano; mergulhá-las uma a uma no leite e logo em seguida na farinha de trigo e fritando-a no azeite quente. Ao retirar da frigideira deixar escorrer bem e enxugar sobre papel ou pano o resto da gordura. Servir quente com rodelas de limão.

140 — Filés de pescada a Orly.

Quantidade: 1 quilo e 200 g. de pescadinhas; 250 g. de óleo ou gordura. Molho feito com caldo de limão, sal e pimenta do reino; 100 g. de farinha de rosca.

Modo de fazer: Depois de limpar as pescadinhas, cortam-se-lhes as barbatanas, e, com uma faca bem afiada, tiram-se, rente à espinha, os dois filés em todo o comprimento, tirando-lhes as espinhas que ficaram; aparam-se os lados; colocam-se os filés num recipiente contendo o molho feito com caldo de limão, sal, pimenta do reino, salsa em rama, um pouco de azeite e outro tanto de água. Em seguida, mergulhar os filés nêsse molho e deixá-los dentro durante pelo menos meia hora. Antes de lançar na frigideira, enxugar bem num pano um por um cada filé; passá-los um por um também pela farinha de rosca e em seguida em ovos batidos e voltar a passar por farinha de rosca, e em seguida colocar na frigideira com o óleo aquecido. Tirar quando ficarem meio dourados. Servir com um dos molhos indicados para peixe.

141 — Camarões cozidos.

Modo de fazer: Limpar em água corrente; levá-los à fervura numa panela com água e sal; escorrer a água depois da fervura; deitar água fria por cima dos camarões; retirar as cascas e as tripas, assim como as pernas, a cabeça e a cauda, de conformidade com a maneira de querer apresentá-los, encapados ou simples.

142 — Camarões fritos com Molho de Mostarda.

Modo de fazer: Lavar um quilo de camarões crus; pôr sal e pimenta; passar na farinha; depois, em ovos batidos, depois em farinha de rosca ou pão torrado; fritar em óleo ou gordura quente. Servir com molho de mostarda ou outro de seu gosto.

A formula do molho de mostarda é a seguinte; 200 g. de creme fresco de leite; sal e pimenta, o suficiente; 2 colheres das de sobremesa de mostarda em pó; 20 g. de caldo de limão. Bater bem o conjunto até o molho ficar bem homogêneo e espumoso.

143 — Camarões empanados e encapados.

Quantidade: 1 quilo de camarões graúdos; 150 g. de azeite; 100 g. de leite fresco; 500 g. de pão de mesa; caldo de 2 limões; sal, alho socado pimenta do reino em pó; salsa em rama; 2 folhas de louro; 2 ovos; farinha de rosca; cebola batida.

Modo de fazer: Tomar um quilo de camarões graúdos repartir em duas porções mais ou menos iguais, saparadas em miúdos e graúdos; limpar e descascar os grandes com cuidado, para não partirem ou desmancharem, deixando-lhes cabeças e caudas. Para que os camarões fiquem bem esticados, enfiar em cada camarão um palito ou dois pela cabeça atravessando o corpo.

Limpar e descascar a outra porção de camarões menores, cortando-os em pedaços miúdos; temperar êsses com o caldo de limão, sal, pimenta e alho. Dentro de um recipiente apropriado deitar as 100 g. de leite fresco e um pão de mesa sem a sua casca, deixando-o empapar-se de leite. Levar ao fogo o azeite numa panela, cebola batidinha, tomates partidos miúdo; refogá-los com uma folha de louro, um ramo de salsa; acrescentar os camarões partidos e também os inteiros, e um pouco de água, deixando-os cozinhar.

Depois de cozidos (reconhece-se que estão cozidos, quando se enfia um garfo e ele entra sem resistência) retirar, com um garfo, os camarões graúdos e inteiros, colocando-os num prato; retirar do fogo a panela; juntar os camarões partidos e o pão embebido em leite; misturar muito bem depois de retirar o galho de salsa e a folha de louro; quebrar 2 ovos e juntá-los à massa; tornar a misturar tudo muito bem; levar ao fogo brando; mexer até formar uma massa homogênea e consistente.

Retirar a panela do fogo; deixar arrefecer a massa; tomar um por um os camarões e envolvê-los com a massa, deixando fora da massa as cabeças e as caudas; passar cada camarão assim envolvido em farinha de rosca e depois em ovos batidos; levar para a frigideira com óleo ou gordura quente. Servir quente sobre fatias de pão sírio ou folhas de alface.

144 — Camarões recheados.

Quantidade e Modo de fazer: Lavar bem os camarões e deixar escorrer bem a água; deitá-los numa panela com água quente e sal; deixar ferver durante alguns minutos; retirar do fogo, pondo os camarões de lado e deixando a água da fervura para fazer o recheio. Descascar os camarões graúdos, tirando-lhes as tripas deixando caudas e cabeças. Quanto aos camarões pequenos, passá-los na máquina de moer carne, para fazer deles uma massa que se põe na caçarola,

juntando nela duas colheres de azeite, uma de manteiga, cebola picada, levando tudo ao fogo. Depois de ferver acrescentar uma xícara de leite; duas de farinha de trigo; 3 de farinha de rosca e a água que serviu para o cozimento dos camarões. Temperar com sal; misturar bem e deixar engrossar formando uma massa consistente. Retirar do fogo, deixando esfriar; envolver com essa massa os camarões um por um, passando-os em seguida em ovos batidos, depois em farinha de rosca, deixando fora cauda e cabeça; fritar em óleo ou gordura quente.

145 — Camarões com Taratur.

Modo de fazer: Cozinhar os camarões inteiros depois de lavados; deixar as cabeças e caudas; tirar as tripas com um palito; colocar num prato; fazer o Taratur ou molho de gergelim e caldo de limão, como será indicado.

146 — Croquetes de camarões.

Quantidade e **Modo de fazer**; Toma-se um quilo de camarões descascados e bem lavados; deixar cabeças e caudas. Depois de cozidos com água e sal, picá-los miúdo na máquina de picar carne. Pôr numa panela 2 colheres (das de sopa) de gordura; sal, alho, salsinha, tomates maduros, cebola picadinha, pedaço de louro, uma pimenta ardida, refogando tudo sobre fogo médio. Assim que a cebola aloirar, juntar os camarões picados e um pouco da água em que foram fervidos, ou água simples e deixar refogar uns 10 minutos; engrossar com farinha de trigo, juntando-lhes azeitonas sem caroço e cortadas finas e 1 ovo cozido e picado fino; misturar tudo até formar uma massa de consistência regular; retirar a caçarola do fogo; deitar-lhe dentro 3 ou 4 gemas de ovos; misturar bem; levar de novo ao fogo brando para cozinhar alguns instantes, tendo o cuidado de mexer sem parar para não pegar no fundo; em seguida, retirar do fogo, des-

pejando a massa numa travessa até que esfrie. Depois de fria, polvilhar à mão com farinha; abrir um pouco da massa na palma da mão; pôr um pouco de recheio preparado de antemão; enrolar unindo a massa e dando-lhe a forma de croquete; e depois, passar em ovos batidos e depois em farinha de rosca e finalmente em gordura quente.

147 — Fritada de camarões.

Modo de fazer: Descascar e limpar os camarões; deitá-los a refogar numa caçarola com azeite e cebola batidinha, alho socado com sal, pimenta do reino e tomates picados. Depois de bem refogados, juntar um pouco de água e deixar cozinhar. Quando os camarões estiverem bem cozidos, e o molho mais ou menos seco, retirar a panela do fogo. Numa vasilha funda, batem-se separadamente as claras de 3 ovos e depois as gemas; tempera-se com sal e cheiro verde picado; mistura-se um pouco desses ovos batidos com os camarões dentro de uma vasilha que possa levar ao forno, cobrindo-os com o restante dos ovos batidos, deixando assar em fogo brando.

Não querendo levar ao forno, aqueça-se numa frigideira um pouco de manteiga, de margarina ou de goruda, despejam-se por cima os ovos batidos, servindo-se de um garfo para virar os camarões e os ovos de modo que esses últimos fiquem grudados nos camarões tendo o cuidado de manter o fogo brando para evitar que peguem no fundo ou que os ovos fiquem queimados.

148 — Lagosta com arroz.

Quantidade: 150 g. de azeite e manteiga (75 g. de cada); 75 g. de cebolas picadas em rodelas; 100 g. de alho porro e cenouras; 500 g. de tomates; 100 g. de suco de tomates; 20 g. de sal; 3 g. de pimenta; 1 pimentão verde; 30 g. de farinha de trigo; 500 g. de vinho branco; 1 litro e meio de água fervente; 150 g. de conhaque; 100 g. de manteiga; 600 g. de arroz; 1 quilo e meio de lagosta.

Modo de fazer: Cortar as lagostas, colocá-las num recipiente com óleo e manteiga e levá-las ao fogo, deixando ferver até a evaporação da água. Retirar então as lagostas; refogar no mesmo óleo da fritura das lagostas todos os legumes mencionados; acrescentar aos legumes as lagostas e o conhaque. Queimar esse último misturando as lagostas; acrescentar a farinha, os tomates, a salsa e os refogar.

Depois acrescentar o vinho e a água e deixar ferver durante 20 minutos. Retirar as lagostas; tirar as cascas e moer essas num pilão até reduzí-las a pó. Lançar esse pó no caldo e deixar ferver. Passar esse caldo por duas vezes num passador e remete-lo ao fogo até engrossar. Acrescentar em seguida a manteiga e depois as lagostas, tendo o cuidado de não deixar ferver a manteiga. Preparar separadamente arroz para lagostas e com manteiga. Apresentar as lagostas e o molho de um lado, e o arroz à parte.

149 — Rãs fritas.

Quantidade: 1500 g. de rãs limpas; 300 g. de azeite; 112 g. de sal.

Modo de fazer: Limpar as rãs; salgá-las e lançá-las na frigideira com azeite quente; serví-las quente.

150 — Ragu de rãs ou ensopado de rãs.

Quantidade: 1500 g. de rãs; 1 quilo de cebolas picadas; 75 g. de pinhões ligeiramente aloiradas no azeite; 2 g. de pimenta branca; 25 g. de sal; 100 g. de caldo de limão; 300 g. de água fervente; 1 alho porro; algumas cenouras e folhas de louro; 150 g. de azeite 20 g. de farinha de trigo.

Modo de fazer: Limpar, lavar e fritar as rãs sobre fogo vivo; juntar sal, alho porro, cenouras e louro. Deixa sobre fogo durante 10 minutos,; retirar a caçarola do fogo. Pôr o azeite, a pimenta e as cebolas sobre fogo médio; tampar a caçarola; mexer de tempo em

tempo até as cebolas aloirarem;; pôr então a farinha e mexer; acrescentar a água e os pinhões; tampar a caçarola deixar ferver 10 minutos antes de servir, colocar as rãs e deixá-las ferver; acrescentar ao todo o caldo de limão. Servir com o arroz na manteiga do n.º 155.

151 — Filés de tartaruga.

Modo de preparar: Pendurar a tartaruga pelas nadadeiras traseiras; puxar a cabeça fora da carcaça e cortá-la com uma faca afiada; deixar o bicho dependurado durante duas ou mais horas para sangrar de todo. Deitar a tartaruga de costas e de barriga para cima; cortar as nadadeiras e, com uma serra, serrar a couraça abrindo a barriga em foma de cruz; retirar as tripas com cuidado para não rompê-las; destacar com uma faca de lâmina fina e bem afiada a couraça dos pontos em que está aderente às costas. Destacada a couraça, retalhar a tarturuga em quatro porções, aproveitando os melhores pedaços para filés, e o restante da carne para fazer ensopados e bolinhas como se verá pelas receitas que daremos em seguida.

Para os filés, cortar a carne em filés finos; passar por ovos bem batidos e fritar em manteiga, azeite ou gordura. Depois de fritar os filés dos dois lados, arrumá-los num prato fundo; preparar um molho feito com o óleo que serviu para a fritura, a qual se acrescenta um pouco de água, cebola cortada, tomates cortados em quatro, salsa picada, sal; levar ao fogo e deixar cozinhar; despejar em seguida por cima do filés. Pode-se tornar esse prato mais saboroso e mais delicado, derramando sobre os filés e antes do molho um cálice de vinho branco.

152 — Bolinhas de tartaruga.

Modo de fazer: Cozinhar a carne de tartaruga que não serviu para filés; picá-la em pedacinhos ou passá-la pela máquina de moer juntamente com um pãozinho umedecido com leite e depois espre-

mido; juntar à massa 2 ou 3 ovos duros e picados miudos, condimentando com salsinha picada, sal e cebola picadinha. Bater 3 ovos inteiros e juntá-los à massa; ralar um pouco de casca de limão e juntá-la também com um pouco de sal; em seguida fritar, às colheradas, em gordura quente. Arrumar as bolinhas numa travessa; enfeitar com salsa, folhas de agrião e rodelas de limão.

153 — Molho de taratur para toda qualidade de peixe.

Quantidade: 300 g. de pinhões; 10 g. de sal; 300 g. de caldo de limão; 5 g. de alho; 75 g. de água; 30 g. de pão de mesa molhado em água, espremido e triturado com os pinhões.

Modo de fazer: Socar bem num pilão os pinhões com o pão umedecido e espremido, alho e sal, diluindo em seguida com o caldo de limão misturado com a água e servir.

Observação: Como no Brasil os tais pinhões são caros, além de rançosos, podem com vantagem ser trocados por castanhas de cajú torrados que são vendidos em latas fechadas ou mesmo avulsos.

CAPÍTULO VIII

ARROZ

154 — Preparo do arroz.

Quantidade: Para 1 000 g. de arroz: 140 g. de manteiga derretida, ou 120 g. de azeite ou 100 g. de gordura de porco; 850 a 900 g. de água; 25 g. de sal. Não se emprega cebola com o arroz no Líbano, ao contrário do que se pratica diariamente no Brasil, sendo a cebola brasileira menos forte e quase sem cheiro.

A expressão árabe: "Pôr cebola no arroz" para exprimir "juntar duas coisas incompatíveis", deixa de ter significado aqui, tal é a suavidade e delicadeza da cebola brasileira.

Modo de fazer: Há dois métodos para cozinhar o arroz. O primeiro é geralmente seguido no Brasil e menos usado no Líbano, é o seguinte: Pôr a gordura na panela e depois de aquecida juntar cebola picadinha, refogá-la e acrescentar o arroz limpo e lavado; mexer bem durante alguns minutos até absorver a gordura e em seguida despejar água fervente até cobrir o arroz de 2 dedos, mexer devagar, tampar a panela e deixar ferver até secar.

O segundo método usado no Líbano dá também bons resultados quanto à soltura do arroz. É o seguinte: Limpar e lavar 3 ou 4 vezes o arroz, deitá-lo numa vasilha, despejar água fervente por cima e deixar perto do fogo durante 40 minutos. Aquecer a manteiga, ou gordoura, refogar a cebola, e, passados os 40 minutos, despejar o arroz com a sua água; mexer de leve, pôr o sal; tampar a panela e deixar secar. O arroz estará cozido e soltinho.

155— Arroz com Manteiga.

Quantidade: 1 000 g. de arroz limpo e lavado; 140 g. de manteiga derretida; 875 g. de água fervente; 25 g. de sal.

Modo de fazer: Ver no n.º 154 os dois modos de cozinhar o arroz. Tanto num como noutro modo de fazer, depois de pôr a água no arroz, deixá-lo ferver primeiro sobre fogo forte até o arroz começar a subir à superfície da água, abaixar o fogo e deixar até secar. Para conservar a panela quente durante bastante tempo, basta envolvê-la em folhas de jornal ou qualquer papel grosso.

156 — Arroz com Aletria.

Quantidade: 700 g. de arroz; 300 g. de aletria; 140 g. de manteiga, azeite ou gordura, nas mesmas proporções; 900 g. de água fervente; 25 g. de sal. A quantidade de aletria pode variar à vontade.

Modo de fazer: Limpar, lavar o arroz, deixando-o de molho durante 40 minutos. Aquecer a manteiga; refogar a aletria deixando aloirar de leve; acrescentar o arroz com a sua água e proceder como no n.º 154.

157 — Arroz com Açafrão.

Quantidade: 1 000 g. de arroz; 140 g. de manteiga derretida; 875 g. de água fervente; 25 g. de sal; 2 g. de açafrão em pó (pode ser substituído por 2 g. de urucum em pó, para quem gostar).

Modo de fazer: Preparar o arroz como no n.º 154. É preciso acrescentar o açafrão ou o urucum antes de despejar a água fervente.

158 — Arroz com Caldo de Carne.

Quantidade: 1 000 g. de arroz; 120 g. de manteiga derretida;

500 g. de músculo com osso; 1500 g. de caldo de carne; 35 g. de sal.

Modo de fazer: Cozinhar a carne com os ossos em água e sal numa panela sobre fogo forte. Tirar a espuma e deixar ferver até completo cozimento. Numa outra panela, aquecer a manteiga e refogar o arroz como no n.º 154. Mexer devagarinho e acrescentar a carne, o caldo e temperar com sal; deixar ferver sobre fogo brando até cozimento completo. Envolver a panela em jornal dobrado para conservar o calor até a hora de servir.

Observação: Pode-se servir esse prato com Chich Barak ou leite coalhado. Pode-se também refogar a carne em manteiga derretida em lugar de fazê-la cozida.

159 — Arroz com Ovos e Petits-pois.

Quantidade: 1 000 g. de arroz; 140 g. de manteiga; 875 g. de água fervente; 25 g. de sal; 2 latas de petits pois sem a água; 6 ovos; cheiro verde; 150 g. de queijo parmezão.

Modo de fazer: Preparar e cozinhar o arroz como no n.º 154; juntar as 2 latas de petits pois depois de escorrer a água. Fazer a seguinte fritada acrescentando-a aos precedente; bater os 6 ovos, primeiro as claras e em seguida as gemas; temperar com sal e cheiro verde; fritar numa frigideira com um pouco de gordura; revolver os ovos com um garfo quando a parte inferior da fritada já estiver cozida, dando aos pedaços tamanho regular; mexer de modo que todos os pedaços fritem por igual; juntá-los então no arroz já pronto, servondo logo em seguida e polvilhando com queijo parmezão.

160 — Arroz com Almondegas.

Quantidade: 24 almondegas (ver mais abaixo a fórmula); arroz cozido (154).

Modo de fazer: Como preparar as almôndegas. Depois de limpar a carne e tirar-lhe o excesso de gordura e pelanca, passá-la na máquina; juntar para cada 1000 g. de carne 4 ovos; 2 cebolas batidinhas; sal; salsa picadinha; alho socado; 3 g. de pimenta do reino e 30 g. de farinha de trigo. Depois de amassar bem, fazer com as mãos umas bolinhas do tamanho de uma noz, passando cada uma delas em farinha; fritar em gordura bem quente até ficarem douradas; retirar para uma peneira.

Depois de pronto o arroz e almôndegas, separadamente, arrumar numa travessa apropriada uma camada de arroz e uma outra de almôndegas, polvilhando cada camada com queijo parmezão ralado. Levar ao forno quente por alguns minutos, apenas para derreter o queijo. **Servir bem quente.**

161 — Arroz com Aletria e Carne.

Quantidade: 1 200 g. de carne de músculo com osso; 500 g. de arroz; 800 g. de cebolas miudas; 250 g. de aletria; 40 g. de sal; 2 g. pimenta; 200 g. de manteiga derretida; 700 g. de água fervente. **Observação:** Arroz e aletria podem ser aumentados ou diminuídos à vontade.

Modo de fazer: Cortar a carne em pedaços médios. Esquentar bem a manteiga refogar nela a carne e os ossos até aloirarem bem; retirá-los e despejá-los numa outra panela. Na mesma panela em que se refogou a carne refogar no resto da gordura as cebolas. A carne acrescentar sal e água. Tirar uma parte da manteiga derretida para acrescentá-la à água com a carne, deixando ferver cerca de uma hora sobre fogo médio, juntando depois as cebolas fritas, deixando ferver. Refogar a aletria no restante da manteiga; juntar a aletria à carne depois de desossar. Retirar uma grande parte da carne e das cebolas, pondo-as numa outra vasilha, deixando perto do fogo. Ao que restou na panela da carne e cebolas juntar o arroz cozido ou posto de molho, deixando cozinhar sobre fogo médio até completo

cozimento. Servir numa travessa guarnecida com a carne e as cebolas retiradas e postas à parte. Aconselha-se servir coalhada fresca para acompanhar este prato.

162 — Arroz Bi-Dfiné.

Quantidade: 1 200 g. de carne de músculo com osso; 1 000 g. de cebolas miudas; 600 g. de arroz (n.º 154); 2 g. de pimenta do reino com canela em pó; 200 g. de grão de bico postos já de molho e entumecidos; 220 g. de manteiga derretida; 45 g. de sal; 1 500 g. de água; um pouco de cominho em pó.

Modo de fazer: Preparar tudo de conformidade com o n.º 154. Deve-se porém refogar os grãos de bico depois das cebolas e acrescentá-los ao conjunto com a manteiga da fritura; não esquecer a pimenta e o cominho.

163 — Arroz de forma com Molho e Rins.

Quantidade: 700 g. de arroz (154); 1 000 g. de miolos e de rins; 50 g. de cebolas picadas fino; 10 g. de alho esmagado; 75 g. de manteiga derretida (para refogar as cebolas); 100 g. de molho de tomates; 25 g. de farinha de trigo; 500 g. de vinho branco; 40 g. de manteiga derretida para refogar os miolos; 40 g. de sal; 200 g. de queijo parmezão ralado; 400 g. de água fervente para o molho; 725 g. de água para o arroz; 2 g. de pimenta do reino misturada com canela em pó.

Modo de fazer: Aquecer a manteiga numa caçarola; refogar as cebolas e o alho até aloirarem bem; acrescentar então na mesma caçarola os rins picados, refogando-os um pouco; depois, acrescentar a farinha, sal, pimenta, molho de tomate e o vinho. Deixar ferver um pouco reduzir o fogo e mantê-lo baixo até completo cozimento. Acrescentar então os miolos fervidos e refogados com a manteiga.

Preparar o arroz de conformidade com o n.º 154 e deixar no lume até cozimento completo.

Tomar então uma ou mais formas, untá-las com manteiga fresca e aquecida; salpicar de farinha de rosca; colocar nela parte do arroz para cobrir o fundo; acrescentar parte dos rins, dos miolos e um pouco do molho, salpicar de queijo ralado à vontade; colocar uma segunda camada de arroz e guarnecer com o que resta dos miolos, rins, queijo e molho, cobrir finalmente com uma última camada de arroz. Apertar as camadas com a espumadeira ou outro instrumento apropriado, despejando por cima de tudo um pouco do molho. Levar a forma ou as formas ao forno quente, deixando cerca de 30 minutos; passado esse tempo, retirar do forno; tirar da forma virando esta de cabeça para baixo dentro de um recipiente apropriado; à parte, servir numa molheira o restante do molho.

164 — Arroz com Miolos e rins.

Quantidade e Modo de fazer: Como no n.º 154, com a variedade seguinte: Despejar o arroz cozido numa forma redonda com um buraco no meio. Apertar com a espumadeira para fazer u'a massa consistente; virar a forma de cabeça para baixo num prato; colocar no centro vazio os rins os miolos com um pouco de molho; salpicar com queijo ralado. Pode-se servir esse prato sem molho, com a condição de servir este último num prato à parte.

165 — Arroz com Frangos ou Galinha.

Quantidade: 2 frangos; 600 g. de arroz (preparado como no n.º 154); 150 g. de cebolas picadas grosso; 100 g. de manteiga derretida; 30 g. de sal; 30 g. de alcaravia; 1,5 g. de pimenta do reino; 1750 g. de água fervente.

Modo de fazer: Limpar os frangos; refogá-los na manteiga

sobre fogo forte pondo-os numa caçarola. Numa frigideira, fritar as cebolas na manteiga que serviu para refogar os frangos;; depois de bem aloirados, acrescetnar a água; despejar tudo na caçarola dos frangos com sal, pimenta e uma parte da alcaravia; deixar ferver até completo cozimento dos frangos;; retirar então os frangos da caçarola deixando-os numa outra vasilha perto do fogo. Querendo, pode-se coar o caldo e repô-lo na caçarola; deixá-la ferver; acrescentar o arroz e o restante de alcaravia. Deixar ferver primeiro sobre fogo forte, abaixando-o depois no forno ou sobre lume até cozimento; mexer e deixar perto do fogo. Cortar os frangos em pedaços pelas juntas, pondo-os for cima do arroz servindo numa travessa.

Observação: Se a quantidade de caldo for muito grande, deve-se fervê-lo até chegar ao nível desejado e então despejar nele o arroz.

166 — Arroz com Frango e molho de Tomate.

Quantidade: Dois frangos; 500 g. de arroz; 125 g. de manteiga; 600 g. de suco de tomates maduros; 15 g. de caldo de carne; 30 g. de sal; 1 g. e meia de pimenta do reino; 1400 g. de água fervente.

Modo de fazer: Aquecer a manteiga numa caçarola; refogar nela os 2 frangos limpos e de pernas cruzadas; deixar até ficarem bem tostados; acrescentar os tomates sem peles; condimentar com sal e pimenta deixando ferver cerca de 50 minutos antes de servir; levar os frangos para outra vasilha, deixando-os perto do fogo. Coar ou não o caldo e repô-lo sobre o fogo; acrescentar o arroz já posto de molho, mexer e deixar ferver sobre fogo médio, abaixando-o depois e completando o cozimento; remexê-lo ainda mais um pouco e deixar perto do fogo. Pode-se servir coalhada com esse prato.

167 — Arroz simples com Frango.

Quantidade: 2 frangos; 600 g. de arroz (já posto de molho);

1600 g. de água fervente; 100 g. de manteiga derretida; 25 g. de sal.

Modo de fazer: Limpar os frangos; aquecer a manteiga numa caçarola; refogar os frangos depois de salgá-los; depois de aloirados, acrescentar o resto do sal e a água, deixando ferver até cozimento completo; retirar os frangos da caçarola pondo- os numa outra vasilha colocada perto do fogo; coar se quiser o caldo e repô-lo sobre o fogó, acrescentando-lhe depois de ferver o arroz posto de molho; mexer; deixar ferver sobre fogo médio e depois fraco, até o completo cozimento. Retirar do fogo e despejar numa travessa; colocar por cima dele os frangos cortados em pedaços. Pode-se servir com coalhada fresca.

168 — Arroz Labba.

Quantidade: 1250 g. de carne de músculo ou 2 frangos; ;500 g. de arroz posto de molho; 15 g. de sal.

Modo de fazer: Depois de lavar a carne (ou os frangos) acrescentar água e sal e levar ao fogo forte até aparecer a gordura, que se deve tirar; abaixar a chama e deixar cozinhar. Retirar o arroz da água em que foi posto de molho lançá-lo na panela e deixar ferver. Não deixar a água desse arroz secar de todo; ao contrário, deve ficar bem úmido. Apresentar com coalhada fresca.

169 — Arroz com Pombos (simples).

Quantidale: 8 pombos ainda filhotes; 600 g. de arroz; 25 g. de sal; 1600 g. de água fervente; cheiro verde, à vontade; 100 g. de manteiga derretida.

Modo de fazer: Limpar e preparar os pombinhos partindo-os ao meio; refogá-los na manteiga ou gordura com sal, cebola batida fina e alho. Depois de bem doirados, juntar-lhes os miúdos, tomates e arroz, depois de lavado e escorrido. Refogar mais um pouco o todo;

juntar cheiro verde, meia folha de louro, um pequeno raminho de alfavaca ou manjerona. Cobrir tudo com água fervente, diminuindo em seguida e deixando até cozimento completo do arroz, tendo o cuidado de deixá-lo úmido. Retirar os cheiros verdes; passar os pombos com o molho para travessa apropriada, regando tudo com manteiga derretida. Servir quente.

170 — Arroz com Kafta.

Quantidade: 1200 g. de carne passada na máquina ou Kafta; 100 g. de manteiga derretida; 75 g. de cebolas picadas fina; 5 g. de alho socado; 150 g. de cenouras e de alhos porros; 2 g. de pimenta do reino; um pouco de noz moscada ralada; 600 g. de água fervente; 500 g. de vinho branco; 100 g. de manteiga derretida (para o arroz); 700 g. de água fervente (para o arroz); 200 g. de molho de tomate; 1 pimentão (para o molho); 1000 g. de tomates maduros e sem sementes; 15 g. de farinha de trigo; 200 g. de ervilha de lata (sem a sua água); 3 gemas de ovos; 100 g. de queijo ralado; 600 g. de arroz posto já de molho; 15 g. de sal (para o arroz).

Modo de fazer: Passar a carne duas vezes na máquina de moer; acrescentar 50 g. de farinha de trigo, sal, pimenta, as gemas, depois de misturar bem, fazer bolinhas do tamanho de uma noz. No momento de dividir a massa para fazer as bolinhas umedecer a ponta dos dedos com água fria. Refogar as bolinhas numa frigideira com gordura em fogo forte, e, acabadas as bolinhas, refogar na mesma manteiga ou gordura as cebolas e o alho até começarem a aloirar, acrescentar então o alho porro e as cenouras picadas. Depois de mexer o todo até aloirar, acrescentar o restante da farinha mexendo até incorporá-la. Acrescentar então o molho de tomate, os tomates, o sal, o pimentão o vinho e a água; deixar ferver até cozimento. Coar por duas vezes o líquido e voltar ao fogo; acrescentar então as bolinhas fritas, deixando-as ferver durante meia hora. Preparar o arroz separadamente, juntando-lhe 200 g. de molho ao caldo de arroz necessário para mudar de cor. Apresentar esse arroz numa travessa com a

forma redonda de uma rosca com um buraco no meio, pondo a Kafta no centro. Colocar as ervilhas por cima da Kafta com queijo ralado, devendo o restante do queijo e do molho serem apresentados à parte.

171 — Arroz com Molho branco.

Quantidade: Dois frangos novos; 600 g. de arroz posto de molho; 120 g. de manteiga; 75 g. de farinha de trigo; 100 g. de creme; 20 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 150 g. de queijo ralado; um pouco de noz moscada, (para o molho); 2 litros de água para os frangos; 90 g. de manteiga derretida para o arroz.

Modo de fazer: Limpar os frangos; cortá-los pelas juntas; colocar numa panela com água e 10 g. de sal, deixando ferver até aparecer a gordura; abaixar o fogo depois de cozidos, retirar e guardar perto do fogo. Querendo, pode-se coar o caldo e devolvê-lo ao fogo. Cozinhar o arroz à parte servindo-se do caldo em lugar da água; acrescentar 15 g. de sal, deixando sobre fogo médio até completo cozimento.

Para fazer o molho branco, aquecer primeiro a manteiga; pôr a farinha de trigo; mexer sobre fogo médio durante três minutos; acrescentar à manteiga o que restou do caldo dos frangos, deixando ferver, pondo em seguida sal, pimenta e noz moscada em pó, deixando ferver, diminuindo a chama e acrescentar o creme fora do fogo.

172 — Arroz com molho pardo.

Modo de fazer: Limpar uma galinha ou um frango bem gordo. Ao cortar-lhe a cabeça deve-se ter o cuidado de aparar o sangue numa xícara contendo uma colher de vinagre, para impedir a coagulação do sangue, mexendo-o bem. Depois de lavada a galinha, cortá-la pelas juntas, temperando-a com sal socado com alho e cheiro verde. Aquecer a manteiga (ou a gordura) numa caçarola juntar os pedaços da galinha, deixar refogar bem, deixando tomar uma cor aloirada por

igual; juntar-lhe duas xícaras de arroz limpo e lavado, deixar refogar por alguns minutos mais; pôr a quantidade de água suficiente para cozinhar a galinha ou o frango; temperar o caldo com cheiro verde, e pedaço de folha de louro; tampar a panela; deixá-la sobre fogo forte primeiro diminuindo-o depois de alguns minutos, deixando galinha e arroz cozinhar devagarinho. Pouco antes de servir, misturar o sangue posto com o vinagre, deixando ferver mais uns minutos. Servir quente.

173 — Arroz com Espinafre.

Quantidade: 2 quilos de espinafres; 500 g. de arroz; 250 g. de cebola picada fina; 30 g. de sal; 250 . de azeite ou 180 g. de manteiga; 2 g. de pimenta do reino; 1000 g. de água fervente.

Modo de fazer: Aquecer o azeite numa panela com fogo forte; refogar bem as cebolas acrescentar os espinafres cortados fino e lavados; mexer com uma colher durante 10 minutos abaixando o fogo; juntar o sal, a pimenta, deixando ferver e mexendo continuamente. Pôr a ferver o arroz já posto de molho de antemão, com fogo médio e deixar até o cozimento. Apresentar frio quando feito com azeite. Com manteiga, deve ser servido quente.

174 — Arroz com Peru frito.

Modo de fazer: Aprontar o arroz como no n.º 154; acrescentar parte do molho do peru à água do arroz de modo a lhe transformar a cor. Apresentar o arroz com o peru posto em pequenas formas redondas (ver perdizes com vinho, n.º 315).

175 — Arroz com Repolho.

Quantidade: 600 g. de arroz; 100 g. de azeite (ou gordura); 250 g. de linguiça; sal, cebola, tomates, folhas de repolho (brancas); 1500 g. de água fervente.

Modo de fazer: Aquecer o azeite ou a gordura numa caçarola grande, lançar nela a linguiça, deixando fritar um pouco; juntar de-

pois cebola batidinha; alho socado com sal e alguns tomates; refogar muito bem; acrescentar algumas folhas brancas de repolho inteiras; juntar o arroz limpo e lavado; deixar ferver sobre fogo médio; acrescentar a água quente e deixar ferver sobre fogo forte primeiro, diminuindo-o depois e deixando assim até o cozimento completo do arroz; não deixar secar muito o arroz que deve ficar mole e úmido. O arroz feito com repolho ou outro ingrediente (galinha, camarões, etc.) não se deve deixar secar.

176 — Arroz com Trufas.

Quantidade: 1500 g. de boas trufas, de preferência pretas; 700 g. de cebolas cortadas verticalmente em pedaços grossos; 150 g. de azeite ou manteiga derretida; 30 g. de sal; 2 g. de pimenta; 1500 g. de água fervente; 400 g. de arroz limpo e lavado.

Modo de fazer: Descascar, lavar e cortar as trufas, fritar as cebolas numa caçarola até aloirarem; acrescentar às trufas a pimenta, parte da água, deixando sobre fogo médio até o cozimento. Pôr o arroz depois de limpo e posto de molho de antemão; não mexer; deixar sobre chama forte, e reduzir em seguida; depois de cozido, servir frio quando feito com azeite; caso feito com manteiga, ou gordura, serví-lo quente. Pode-se pôr o arroz em forma que deve ser virada na hora de servir.

177 — Arroz com Favas verdes, com Carne.

Quantidade; 1200 g. de favas verdes e frescas; 500 g. de carne cortada em pedaços; 250 g. de manteiga derretida; 100 g. de cebolas cortadas fino; 30 g. de sal; 500 g. de arroz já posto de molho; 2500 g. de água fervente; 1,5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Fritar a carne; acrescentar as cebolas e depois as favas, deixando refogar muito bem; acrescentar o arroz e depois a água, o sal e a pimenta, deixando ferver sobre fogo forte primeiro, abaixando depois, até cozimento completo. Apresentar quente com coalhada à parte.

178 — Arroz com Favas verdes e Azeite.

Quantidade: 1200 g. de favas, limpas, cortadas e sem fios; 250 g. de azeite; 500 g. de arroz posto de molho; 100 g. de cebolas cortadas fino; 1,5 g. de pimenta do reino; 2200 g. de água fervente; 30 g. de sal.

Modo de fazer: Aquecer o azeite; aloirar as cebolas e depois as favas frescas; pôr sal, pimenta e água fervente; deixar sobre fogo médio até o cozimento das favas. Despejar por cima delas o arroz posto de molho de antemão; mexe-lo enquanto a chama for forte; abaixar o fogo e deixar cozinhar. Apresentar frio, acompanhado de salada.

179 — Arroz à moda portuguesa.

Quantidade: Um bom frango; 120 g. de manteiga; 100 g. de toucinho inglês; 500 g. de arroz; 200 g. de linguiça; tomates, cebolas e cheiro verde; algumas folhas de repolho; água quente suficiente para cobrir tudo até 2 dedos acima; 1 lata de petits-pois.

Modo de fazer: Limpar o frango, cortando-o pelas juntas; temperá-lo com sal, alho e cheiro verde; refogar, depois de meia hora, em gordura quente com o toucinho cortado em pedacinhos. Quando estiver bem dourado, juntar-lhe cebola batida tomate cortado; mexer e juntar o arroz lavado e depois, a linguiça cortada. Depois de refogado durante alguns instantes na panela, juntar algumas folhas de repolho inteiras e água fervente suficiente para cobrir tudo ficando por cima alguns dedos. Juntar os petits pois da lata sem a água e quando o arroz estiver bem cozido, deixar em fogo brando alguns minutos mais e não deixar o arroz secar, pois que deve ficar com um pouco de caldo. Servir quente e na própria panela, se esta for de pedra.

180 — Arroz com Pombos (método árabe).

Quantidade: 8 pombinhos graúdos ou borrachos; 150 g. de manteiga derretida; 100 g. de cebolas cortadas em rodelas finas; 15 g. de alcaravia; 500 g. de arroz posto já de molho; 700 g. de água fervente; 25 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Limpar bem os borrachos; aquecer a manteiga; fritar nela os borrachos, deixando-os em seguida numa vasilha. Fritar as cebolas na fritura dos pombinhos, juntar água e deixar ferver; filtrar essa água por cima dos pombos; acrescentar parte do sal, da alcaravia e da pimenta; deixar ferver sobre chama forte e depois média até cozimento completo; retirar então os pombos da panela, colocando-os numa vasilha perto do fogo. Coar o caldo e colocá-lo de novo sobre o fogo. ApRontar o arroz e pô-lo na panela com o resto da alcaravia, deixando ferver sobre chama forte e depois média, até completo cozimento. Tirar os ossos dos borrachos (ver n.º 305(, despejar o arroz numa travessa e colocar os pombinhos por cima, servindo quente.

181 — Arroz com Borrachos (método árabe).

Quantidade: 8 borrachos; 400 g. de carne picada com os fígados dos pombinhos; 500 g. de arroz posto de molho; 1000 g. de água fervente; 25 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 75 g. de cebolas picadas fina; 50 g. de manteiga para refogar as cebolas; 150 g. de manteiga para refogar os borrachos; 100 g. de cebolas cortadas em rodelas; 10 g. de cominho.

Modo de fazer: Limpar os pombinhos e desossá-los como no n.º 305. Refogar as cebolas na manteiga assim como a carne picada; salpicá-las com um pouco de sal e de pimenta; rechear os pombinhos com essa mistura; costurar a abertura da barriga para introduzir o recheio; fritar os borrachos com a manteiga sobre fogo forte, colocando-os depois numa panela. Aloirar as cebolas cotradas em rodelas finas; acrescentar água e deixar ferver até completo cozimento. Coar então o caldo sobre os borrachos; juntar-lhes o resto do sal, pimenta e alcaravia. Refogar os borrachos sobre chama forte, abaixando depois, e deixando até cozimento. Retirar os pombinhos da panela, colocando-os perto do fogo. Acrescentar o arroz ao caldo com o restante de alcaravia; deixar sobre chama forte, e depois fraca, até o cozimento.

Para servir, despejar o arroz numa travessa; cortar os pombi-

nhos em dois e arrumá-los por cima do arroz. Apresenta-se com esse prato coalhada fresca. Querendo, pode-se também apresentar separadamente caldo de pombinhos, que se tem guardado de lado para isso.

Observação: Esse prato, quando preparado sem rechear os pombinhos com carne picada e cebola, é conhecida sob o nome de "Pombinhos árabes".

182 — Arroz com Pombinhos e molho de Tomate.

Quantidade: (Para 8 pessoas) 8 pombinhos; 175 g. de manteiga; 500 g. de arroz posto de molho; 35 g. de sal; 500 g. de tomates (maduros e sem sementes); 1000 g. de água fervente; 10 g. de extrato de tomates, (para dar mais cor); 1,5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Limpar os pombinhos; cruzar-lhes as patinhas (ver n.º 289); refogá-los numa panela; acrescentar os tomates, sal, pimenta e a água, deixando ferver sobre fogo médio até completo cozimento. Retirar os pombos num recipiente, guardando-os perto do fogo. No molho, lançar o arroz limpo e lavado, deixando ferver primeiro sobre chama forte, abaixando depois, até completo cozimento. Servir os pombinhos depois de tirar-lhes os ossos do peito como no n.º 289, colocando-os por cima do arroz. Querendo caldo ao lado desse prato, deve-se reservar parte do caldo antes de pôr o arroz.

183 — Arroz com Passarinhos, Simmun ou Tordos.

Quantidade; 16 ou 32 passarinhos (para 8 pessoas); 150 g. de manteiga derretida; 500 g. de arroz posto de molho; 750 g. de água fervente; 100 g. de cebolas picadas fina; 25 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Limpar os passarinhos e os deixar inteiros; aquecer a manteiga numa panela; refogar nela os passarinhos; reservar um pouco da fritura para refogar as cebolas; acrescentar água e deixar ferver até cozimento. Colocar as cebolas por cima dos passarinhos e

deixar cozinhar; isto é durante 45 minutos. Retirar os passarinhos. Pôr o arroz na panela deixando ferver sobre fogo forte, diminuindo em seguida e deixando até cozimento. Despejar o arroz num recipiente apropriado, pondo por cima os passarinhos. Pode-se apresentar com coalhada fresca.

184 — Arroz com Passarinhos (outra fórmula).

Modo de fazer: Limpar as aves, deixando-as inteiras; refogar em manteiga ou gordura com cebola picada miudinha e sal com alho socado. Depois de bem dourados juntar-lhes os seus miúdos alguns tomates maduros e 500 g. de arroz limpo, lavado e escorrido e deixar refogar. Passados alguns minutos, juntar-lhes um pouco de cheiro verde e um pedacinho de folha de louro e um galinho de alfavaca ou manjerona; cobrir tudo com água fervente; deixar ferver uns minutos sobre fogo forte, abaixando-o em seguida, até que o arroz fique cozido, sem porém deixá-lo secar, retirar os cheiros verdes e despejar o conteúdo da panela numa travessa grande, regando tudo com manteiga derretida quente; servir quente.

185 — Cordeirinho com Arroz.

Quantidade: 1500 g. de carne de cordeiro sem osso; 500 g. de arroz; 4 g. de pimenta do reino; 150 g. de manteiga derretida; 1200 g. de água; 35 g. de sal.

Modo de fazer: Cortar a carne em pedaços do tamanho de uma noz; refogar na manteiga quente, acrescentar sal e pimenta e depois a água. Pôr a panela sobre fogo médio, deixando até cozimento da carne; despejar nela o arroz posto já de molho, deixando sobre fogo fraco até cozimento. Passar para uma travessa grande e servir quente.

186 — Arroz servido com prato de peixe.

Ver a fórmula n.º 134.

CAPÍTULO IX

KIBE DE CARNE

187 — Kibe cru.

Quantidade: 1500 g. de carne (patinho, coxão mole ou duro, etc.) sem nervos e sem gordura, passada na máquina por duas vezes; 500 g. de borgol ou trigo cortado e posto de môlho na água fria durante 45 minutos; 100 g. de cebola branca; 30 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 100 g. de água gelada; folha de hortelã pimenta fresca.

Modo de fazer: Pôr de molho na água fria o borgol ou trigo cortado durante 45 minutos; picar a carne em pedaços grossos, tirar os nervos e a gordura antes de passá-la na máquina por duas vezes; tirar o trigo da água, expremendo-o bem e colocando-o numa travessa ou bacia funda e grande; juntar-lhe a carne; amassar bem com as mãos o trigo cortado e a carne; pôr sal e pimenta e levar outra vez à máquina de picar carne. A medida que vai moendo, lançar na máquina os pedaços de cebola, moendo-os junto; voltar a amassar bem com as mãos depois de passar mais uma vez na máquina de picar carne; experimentar o tempero de sal e pimenta; juntar a água gelada pouco a pouco e à medida que vai amassando até reduzir a uma massa macia e homogênea. Colocar o Kibe numa travessa e enfeitar com cebola verde e folha de hortelã fresca; regar a superfície com azeite de boa qualidade. Servir esse Kibe gelado. Quem gostar, pode enfeitar com pimentõezinhos quando os tiver.

188 — Kibe cru com fritada ao lado ou muhamaça.

Quantidade e Modo de fazer: Como no n.º anterior. Quanto à fritada, ela é feita à parte e da seguinte maneira:

Toma-se 250 g. de carne sem nervos e sem gordura e pica-se miudinho à máquina uma só vez. Cortam-se 2 cebolas de tamanho regular ou seja com a metade do peso da carne; picam-se miudinho, tempera-se com sal e pimenta; leva-se ao fogo numa frigideira com azeite (ou gordura, manteiga ou margarina); frita-se a carne primeiro e refoga-se depois a cebola junto sem deixar queimar; experimenta-se o tempero de sal e pimenta. Servir num prato à parte, devendo cada hospede ou conviva servir-se da fritura ao lado do Kibe crú, ou misturando os dois conjuntamente.

189 — Kibe ao forno de bandeja.

Quantidade: 1500 g. de carne sem nervos; 500 g. de borgol ou trigo cortado; 400 g. de manteiga para assar o Kibe na bandeja; 150 g. de cebolas picadas e trituradas com a carne; 40 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 40 g. de água.

Quantidade para o recheio do Kibe ao forno: 300 g. de carne picada fina; 75 g. de manteiga derretida; 150 g. de cebolas picadas fino; pinhões á vontade (podem ser dispensados); 10 g. de sal; 3 g. de pimenta.

Modo de fazer: Preparar primeiro o Kibe como no n.º 187. Depois de feito o Kibe, amolecê-lo com água simples; depois sobre o fundo da bandeja estender uma camada de Kibe da espessura de um centímetro mais ou menos; colocar o recheio sobre esta camada, espalhando-o por igual sobre toda a superfície; estender outra camada de Kibe por cima do recheio, devendo esta ser mais espessa que a primeira; alisar bem com a mão molhada a superfície; e com uma faca, sulcar em seções longitudinais o Kibe cru e depois dividi-lo mais uma

vez em outras seções laterais, dando aos pedaços a forma de losangos; colocar por cima a manteiga e levar a bandeja ao forno bem quente deixando assar. Servir quente, com coalhada à parte.

190 — Kibe assado — Kibe Michui.

Quantidade: 1500 g. de carne de primeira e gorda; 600 g. de borgol ou trigo cortado; 250 g. de cebolas; 3 g. de pimenta; 45 g. de sal; 1 limão.

Modo de fazer: Preparar o Kibe como no n.º 187. Fazer pelotas da massa de Kibe do tamanho de uma pequena maçã, procedendo para sua confecção, do seguinte modo: umedecer os dedos da mão direita e retirar da massa de Kibe uma porção do tamanho de uma noz comum, ou um pouco maior; arredondar a massa retirada o mais perfeitamente possível com a palma das mãos; depois, dar-lhe uma forma oblonga; fazer um furo numa das pontas com o dedo indicador e ir alongando a concavidade interna da pelota apertando-a com o indicador por dentro e segurando-a na palma da mão esquerda; apertar assim e virar até dar à bola o diâmetro de 10 cm., fechada de um lado e aberta por onde entrou o indicador; introduzir o recheio por esta abertura e fechar apertando os bordos com geito e com os dedos; colocar cada peça ou pelota uma ao lado da outra até acabar a massa.

Uma vez feitas as pelotas de Kibe arrumar a grelha e aquecê-la sobre brasa; untar as varinhas com azeite ou gordura; colocar por cima as pelotas de Kibe uma ao lado da outra para assar durante poucos minutos;; virar cada uma para assar do outro lado; retirar do fogo e pôr numa bandeja contendo um pouco de manteiga; apresentar quente com rodelas de limão ao lado.

191 — Kibe assado (outra fórmula).

Outra forma que se dá a essas pelotas de Kibe é a seguinte: São duas peças, uma formando a base e a outra colocada por cima formando abóbada. A que forma a base é um disco de Kibe crú com 7 cm. de diâmetro e de 1 ou 2 cm. de espessura; nesse disco liso e plano, coloca-se um pouco de recheio no centro. A outra peça, em fôrma de domo, tem 10 cm. de diâmetro, com espessura igual á do disco ou base. Êsse domo oco e arredondado, é colocado por cima do disco com recheio; as bordas das duas peças fecham-se apertando cuidadosamente as beiras com os dedos, em seguida levá-se a assar sobre grelha.

Durante a assadura, pode-se untar as varinhas com um pouco de manteiga. Untar também com manteiga as pelotas de Kibe para apresentá-las lustrosas e brilhantes.

192 — Kibe ao forno (outra fórmula).

Quantidade: 1500 g. de carne passada na máquina; 700 g. de borgol ou trigo cortado; 600 g. de gordura; 400 g. de cebola; 45 g. de sal; 400 g de manteiga derretida, parte para o recheio e parte para assadura no forno; 3 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: O indicado no n.º 187: Feito o Kibe amolecê-lo com água simples; estender a massa em camadas, colocando a primeira massa no fundo de uma bandeja, estendendo-a por igual; cobrir esta primeira camada com o recheio repartido por igual sôbre toda a superfície da mesma. A segunda camada de Kibe deve cobrir todo o recheio e ser mais grossa que a primeira. Dividir com uma faca em 6 secções o Kibe cru num sentido e em 8 ou 10 outras em sentido perpendicular ao primeiro ou em forma de losangos. Colocar por cima a manteiga distribuda em porções sôbre a superfície; levar a bandeja ao forno quente; retirar depois de assada e apresentar quente, como já foi indicado.

Não querendo Kibe de bandeja, preferindo pelotas assadas, proceder do modo seguinte: Fazer as pelotas ocas, como foi ensinado no n.º 190; rechear as pelotas com manteiga, cebola refogada, pimenta e sal (alguns gostam de acrescentar coalhada dura ao recheio). Depois de fechadas, colocar as pelotas em bandeja untada de manteiga; juntar o restante da manteiga espalhando-a pela bandeja. Quando as pelotas aloirarem bem, tomando uma cor escura; retirá-los e apresentá-las imediatamente com a carne com molho de vinagre (ver n.º 416).

193 — Kibe assado com óleo.

Quantidade: 1500 g. de carne; 600 g. de borgol ou trigo cortado; 150 g. de cebolas; 45 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 400 g. de azeite.

Modo de fazer: Proceder como no n.º 187. Em seguida pode-se fazer do Kibe pelotas pequenas ou grandes, á vontade, todas ocas por dentro; em seguida, pôr numa frigideira com óleo, assá-las sobre fogo médio e apresentar quente.

194 — Kibe com Ragu ou ensopado de Berinjelas.

Quantidade: 700 g. de carne; 400 g. de borgol; 100 g. de cebolas; 2 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Preparar a massa de Kibe como no. nº 187; preparar as pelotas como no n.º 190 acrescentá-las ao ragu de berinjelas como no n.º 235. Deve-se pôr as pelotas de Kibe com ragu de berinjelas 50 minutos antes de servir, podendo apresentá-las num prato à parte, ou junto com o ragu.

Observação: Pode-se refogar as pelotas na manteiga antes de juntá-las ao ensopado.

195 — Kibe com diversos ensopados de Legumes: Abobrinhas, Tomates, Espinafre, etc.

Modo de fazer: O mesmo que no n.º 194, empregando, em lugar da berinjela, abobrinhas, tomates ou espinafres, etc.

196 — Kibe com Coalhada.

Quantidade: 700 g. de carne; 500 g. de borgol ou trigo cortado; 100 g. de cebolas; 150 g. de arroz limpo e lavado; 25 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 250 g. de leite coalhado; folhas de hortelã-pimenta para perfumar e enfeitar.

Modo de fazer: Preparar o Kibe em pelotas como foi ensinado; deixar secar um pouco o leite coalhado sobre o fogo, deixando-o ferver; acrescentar nele o arroz bem cozido, as pelotas de Kibe, um pouco de sal e de hortelã-pimenta seca em pó. Deixar ferver o todo durante 10 minutos ou 15. Retirar do fogo, salpicar com hortelã-pimenta em pó e apresentar quente ou frio, á vontade.

197 — Kibe com Chich-barak.

Quantidade; 700 g. de carne; 150 g. de borgol ou trigo cortado; 125 g. de cebolas; 15 g. de sal; 2 g. de pimenta; 2 g. de macinhos de coentro verde 50 g. de manteiga derretida; 150 g. de carne picada fina para recheio; 25 g. de cebolas picadas fino para recheio; 200 g. de farinha de trigo; 30 g. de alho socado; 2500 g. de leite coalhado; 5 g. de sal; 125 g. de água; pimenta, sal, cheiro verde para recheio.

Modo de fazer: Preparar o Kibe em pelotas como foi ensinado. Fazer uma massa com a farinha e a água; estendê-la em seguida para torná-la de espessura fina; cortá-la em rodelas do tamanho de um dedal; encher essas rodelas de recheio feito de carne picada e de cebola temperados de sal e pimenta; juntar as duas extremidades das

rodelas apertando-as para grudarem em forma de capeleti. Colocar esses capeletis assim recheiados numa bandeja; salpicá-los de farinha; levá-los ao forno brando deixando até secarem. Não tendo forno, deixá-los expostos ao ar livre cerca de uma hora. Enquanto os capeletis estão secando, ferver o leite coalhado; acrecentar nele as pelotas de Kibe e os capeletis depois de secos, e, em seguida, pôr o alho, o coentro e o sal depois de os ter refogado na manteiga. Apresentar esse prato com arroz simples, ou colorido com açafrão ou urucum.

198 — Kibe com Kichk.

Quantidade: 1000 g. de carne de músculo com osso; pelotas de Kibe chatas ou redondas (quantidade e proporção como no n.º 197); 1000 g. de repolho picado; 115 g. de alho socado; 2 macinhos de coentro fresco; 35 g. de sal; 300 g. de Kichk; 150 g. de grão de bico posto de molho na véspera; 10 g. de caldo de limão; 125g. de manteiga derretida.

Modo de fazer: Cortar a carne em pedaços de 40 g. fervê-los sobre chama forte; retirar a espuma e colocar os grãos de bicos; acrescentar as folhas de repolho, deixando ferver até cozimento. Retirar a carne, os grãos de bico, pondo-os de lado, assim como os repolhos e os ossos. Diluir o Kichk em água fria, juntando-o ao caldo e deixando ferver sobre fogo médio: Refogar o alho e o coentro com a manteiga numa frigideira e acrescentá-los ao Kibe, à carne, ao repolho e ao caldo de limão grãos de bico postos no caldo, pondo tudo sobre fogo médio até total cozimento. Servir quente.

199 — Kibe Arnabié.

Quantidade: 1000 g. de carne com osso; 400 g. de tahine ou óleo de gergelim; 150 g. de grãos de bico limpos e postos já de molho de véspera; 40 g. de cebolas picadas e refogadas;; 100 g. de cebolas; 12 g. de sal; 125 g. de manteiga derretida; 100 g. de caldo de limão, (ou

300 g. de caldo de laranjas azedas); 600 g. de carne para Kibe; 2 g. de pimenta do reino; 350 g. de borgol ou trigo cortado; 35 g. de sal; (Pode-se aumentar ou diminuir a quantidade de grãos de bico, à vontade).

Modo de fazer: Preparar o Kibe como no n.º 187; fazer as pelotas como no n.º 190; ferver a carne e os grãos de bico e tirar as cascas que sobrenadam; refogar um pouco as cebolas numa frigideira; coar a gordura e acrescená-la à carne e aos grãos de bico após uma hora e meia de fervura destes últimos. Misturar o óleo de gergelim com o caldo de limão. Retirar a carne dom uma parte das debolas passando-as para outra vasilha para que a carne não desmanche. Pôr o óleo de gergelim mistorado com o limão no caldo, mexer e deixar ferver; acrescentar as pelotas de Kibe, deixando-as ferver cerca de 10 minutos. Tornar a pôr a carne no caldo, sobre chama fraca, deixando até o óleo de gergelim vir à superfície. Apresentar com arroz cozido como no n.º 155, 156 ou 157.

200 — Kibe ensopado.

Modo de fazer: Preparar as pelotas de Kibe; apresentar um ensopado de carne feito do modo seguinte: Cortar a carne em pedaços pequenos; temperá-los com sal e alho socado e em pouco de caldo de limão; deixar repousar até penetrar o tempero; aquecer um pouco de manteiga, refogar bem os pedaços de carne com sebola picada, tomate, sem pele e sem sementes; acrescentar água quente o suficiente para cobri-los junto com as pelotas de Kibe, que se deve acrescentar aos pedaços de carne meia hora depois; provar o gost; deixar cozinhar sobre fogo médio e depois fraco, até completo cozimento. Servir quente, depois de salpicar o conjunto com hortelã em pó. Enfeitar o prato com romã azeda.

201 — Kibe quaresmal e sem Carne.

Quantidade e Modo de fazer: 500 g. de farinha de trigo peneirada; 500 g. de borgol ou trigo cortado fino; pimenta; 2 g. de sal; 15 g. de água fria para fazer uma massa mole. Mistura-se a farinha e o borgol fino que deve ser posto de molho na água fria pelo menos meia hora antes da operação e, depois de misturados, tempera-se com sal e pimenta, acrescentando-lhes água suficiente para formar uma massa homogênea e não muito mole. Fazem-se desta massa bolinhas pequenas um pouco maiores que uma avelã. Numa panela contendo água com sal, aquece-se até a fervura, lançando nela as bolinhas separadamente e deixando cozinhar, o que leva cinco minutos mais ou menos. Retiram-se as bolinhas depois de cozidas, colocando-as num passador ou uma peneira. Levar ao fogo uma frigideira com azeite; refogar uma cebola cortada em rodelas, e, antes de aloirar a cebola, juntar-lhe as bolinhas do falso Kibe; como é a tradição do nome árabe desse Kibe.

202 — Kibe de Abobrinha — Kibe de Batatinha.

Quantidade e Modo de fazer: Quanto ao Kibe de abóbora, tomam-se partes iguais de abóbora madura e de borgol ou trigo cortado fino deixando este último de molho em água fresca durante pelo menos meia hora. Quanto à abóbora, descasca-se e corta-se em pedaços levando-os ao fogo numa panela com água fervente e sal; depois de cozida, torna-se uma massa que se mistura com o borgol, acrescentando sal salsinha picada fina, cebola picada fina, uma boa colher de farinha de trigo; fazer de tudo uma massa da consistência da do pão; cortar 2 ou 3 ou mais cebolas fininho; temperar com sal e pimenta. Aquecer numa caçarola 150 g. de azeite; despejar nela a cebola picada e deixar refogar; antes de aloirar, despejar o azeite e a cebola numa bandeja, estender por cima da cebola refogada a massa de abóbora e de trigo cortado; fazer uma só camada; cortar em losangos; despe-

jar por cima azeite á vontade e levar ao forno. Sobrando massa, fazer pelotas do tamanho de nozes e fritar sobre fogo médio em azeite.

Do mesmo modo fazer Kibe de batatinhas, trocando aquelas por estas.

CAPÍTULO X

LEGUMES SECOS

203 — Ragu ou ensopado de feijão branco com Carne.

Quantidade: 600 g. de feijão branco; 300 g. de carne gorda; 100 g. de cebolas; 75 g. de suco de tomates; 100 g. de manteiga; 25 g. de sal; 2 g. de pimenta; 25000 g. de água fervente; alho a gosto.

Modo de fazer: Limpar os feijões e deixá-los de molho; cozinhá-los em água e sal, trocar a água e deixar outra vez ferver. Limpar, salgar e cortar a carne em pedacinhos e juntá-la aos feijões; acrescentar o suco de tomates, sal e pimenta do reino, deixando ferver com água suficiente e sobre chama média, até cozimento. Apresentar à parte arroz com manteiga.

204 — Feijão branco com Limão.

Quantidade; 500 g. de feijão branco; 10 g. de alho; 15 g. de sal; 75 g. de caldo de limão; 2500 g. de água.

Modo de fazer: Limpar os feijões; dexá-los de molho fervê-los, trocar de água e pôr de novo sobre chama média, até completo cozimento. Socar o alho com o sal; diluir com o suco de limão e acrescentar ao feijão; despejar azeite por cima; enfeitar com salsinha picada e apresentar frio.

205 — Feijão branco com Azeite.

Quantidade: 500 g. de feijão branco seco; 150 g. de azeite; 300 g. de cebolas cortadas grossa; 15 g. de alho picado; 18 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 2500 g. de água fervente.

Modo de fazer: Refogar as cebolas e o alho até aloirarem; ferver o feijão já posto de molho de antemão; acrescentar-lhes as cebolas e o alho refogados já no azeite; pôr o caldo, verificar o tempero de sal e pimenta, deixar cozinhar tudo sobre fogo médio.

206 — Feijão branco com Manteiga.

Quantidade e Modo de fazer: Tal como no n.º 205, empregando a manteiga em lugar de azeite; apresentar quente.

207 — Puré de Lentilha com Carne.

Quantidade: 700 g. de lentilhas limpas e lavadas; 300 g. de cebolas picadas fino; 100 g. de manteiga; 250 g. de carne meio gorda; 50 g. de arroz ilmpo e lavado; 25 g. de sal; 2000 g. de água fervente.

Modo de fazer: Limpar e lavar as lentilhas; fervê-las; passá-las por um passador e depois pela máquina de moer carne, reduzindo-as a uma massa. Refogar carne e cebolas. Pôr de novo o puré de lentilha na panela; acrescentar-lhes o arroz, as cebolas e o sal, deixando ferver sobre fogo forte; mexer e abaixar a chama, remexendo de vez em quando. Apresentar quente.

208 — Lentilhas com Manteiga.

Quantidade: 700 g. de lentilhas; 300 g. de cebolas; 100 g. de

manteiga derretida; 50 g. de arroz; 20 g. de sal; 2000 g. de água fervente.

Modo de fazer: Ver o n.º 206 e fazer sem carne.

209 — Lentilha com Azeite.

Quantidade: 800 g. lentilhas limpas e lavadas; 175 g. de azeite; 300 g. de cebolas picadas fino; 100 g. de arroz lavado e posto já de molho; 20 g. de sal; 2 litros de água fervente.

Modo de fazer: Ver o n.º 207. Pode-se passar ou não à máquina as lentilhas. Refogar as cebolas até aloirarem. Apresentar frio.

210 — Mudárdara de Lentilhas.

Quantidade e Modo de fazer: 1 xícara de chá de lentilhas; 2 xícaras de arroz limpo e posto de molho em água quente; cebola grande picada; água quente para cozinhar a lentilha 1 litro e meio; deixar ferver com a lentilha durante uma hora; aloirar a cebola no azeite e despejar na lentilha; ajuntar o arroz com a água; temperar com sal; mexer bem; tampar a panela e deixar secar, sem pegar no fundo. Servir morno.

211 — Mutallaha.

Quantidade e Modo de fazer: Como no n.º anterior, somente acrescentar às lentilhas cozidas (mais 500 g. de água) para transformar a "Mudardara em Mutallaha".

212 — Richta com Azeite.

Quantidade: 500 g. de lentilhas limpas; 400 g. de farinha de

trigo, (100 g. desta farinha para salpicar e polvilhar); 175 g. de azeite; 300 g. de cebolas picadas; 5 g. de sal, (para a farinha); 250 g. de água para cozinhar as lentilhas; 2 macinhos de coentro fresco.

Modo de fazer: Limpar e cozinhar em água as lentilhas. Fazer uma massa com farinha água e sal; dividir essa massa em duas partes; achatá-las com o rolo, reduzindo cada uma delas a 7 centímetros de largura; salpicar de farinha; enrolar e cortar no sentido da largura; salpicar de nova farinha. Cozinhar refogando as cebolas no azeite, acrescentar sal, alho e coentro socado, refogar tudo durante 2 minutos e lançar por cima das lentilhas com o restante de sal. Meia hora antes de servir, acrescentar a massa cortada em fios de macarrão não muito fino e deixar cozinhar. Apresentar quente. Pode-se moer as lentilhas antes de acrescentar-lhes a massa.

213 — Richta com Manteiga.

Quantidade e Modo de fazer: O mesmo que do n.º 212; trocar o azeite por 125 g. de manteiga derretida.

214 — Lentilhas com caldo de Limão.

Quantidade: 700 g. de lentilhas, (pode ser também qualquer verdura como chicória, malva caseira ou silvestre, almeirão, etc); 500 g. de batatas e 500 g. de abobrinhas cortadas grosso; 250 g. de azeite; 75 g. de farinha de trigo; 350 g. de cebolas cortadas fino; 25 g. de alho; 150 g. de caldo de limão; 3500 g. de água fervente; 2 macinhos de coentro fresco.

Modo de fazer: Lavar e cozinhar as lentilhas; acrescentar os legumes picados. Refogar as cebolas, coentro, alho e sal, no azeite; acrescentar o caldo de limão; deixar ferver. Pode-se apresentar frio ou quente. Pode-se também moer as lentilhas.

215 — Favos condimentados.

Quantidde: 500 g. de favas secas, limpas e postas de molho de antemão; 250 g. de caldo de limão; 15 g. de alho; 125 g. de azeite; 20 g. de sal; salsinha picada para enfeitar, grãos de romã ácida.

Modo de fazer: Cozinhar as favas postas já de molho de véspera Socar o alho com o sal e acrescentá-lo às favas; mexer bem e acrescentar o caldo de limão e o azeite à superfície das favas e apresentar, enfeitando com salsa e grãos de romã ácida.

216 — Feijão com Azeite.

Quantidade: 500 g. de feijão em grão; 200 g. de caldo de limão; 20 g. de sal; 10 g. de alho; 75 g. de azeite; 2 litros de água fervente.

Modo de fazer: Limpar lavar e cozinhar o feijão. Socar o alho e o sal. Misturá-lo ao feijão e ao caldo de limão, temperar com azeite e apresentar.

217 — Grão-de-Bico.

Quantidade: 500 g. de grãos de bico; 15 g. de alho; 15 g. de sal; 7 g. de bicarbonato de sódio; 100 g. de azeite.

Modo de fazer: Limpar os grãos de bico e deixá-los de molho de véspera. Tirar da água no dia seguinte e levá-los ao fogo forte; tirar as cascas; socar alho e sal e juntá-los aos grãos de bico ainda quentes; moê-los com o pilão, ou à mão; temperar com azeite e apresentar. Pode-se trorcar o azeite por manteiga derretida e salpicar a superfície com salsa picada.

218 — Grão-de-Bico com Tahine — Homos bi tahine.

Quantidade e **Modo de fazer;** Ver o n.º 31.

219 — Grão-de-Bico com Azeite - Fatit homos bi Tahine.

Quantidade: 350 g. de grãos de bico lavado e posto de molho de véspera; 300 g. de pão torrado (de preferência pão árabe); 100 g. de azeite; 20 g. de sal; 15 g. de alho; 1500 g. de água para cozinhar o grão de bico. "Páprica" para enfeitar.

Modo de fazer: Cozinhar os grãos de bico lavados e postos de molho de véspera; retirar as cascas; aumentar a água; socar alho e sal e acrescentar aos grãos. Cortar o pão torrado colocando os pedaços num prato fundo. Juntar os grãos de bico ao pão; acrescentar um pouco de água; temperar com azeite e enfeitar com "páprica".

220 — Grão-de-Bico com Torrada e Coalhada — Fatit homos bi-laban.

Quantidade: 350 g. de grãos de bico postos de molho de véspera; 300 g. de pão torrado de preferência pão árabe; 500 g. de manteiga; 800 g. de coalhada fresca e desidratada um pouco num saco de pano; 15 g. de alho; 20 g. de sal; "páprica".

Modo de fazer: Preparar os grãos de bico como no n.º 219. Molhar o pão na água do cozimento dos grãos de bico; acrescentar ao pão os grãos de bico, e leite coalhado misturado ao sal e ao alho; salpicar de hortelã-pimenta em pó e páprica; aquecer a manteiga e derramá-la à superfície do conjunto. Pode-se também acrescentar pinhões torrados e grãos de romã ácida.

221 — Borgol bi-Dfine.

Quantidade e Modo de fazer: O mesmo que do n.º 162, devendo-se trocar o arroz por borgol.

CAPITULO XI

LEGUMES

222 — Quiabos com Carne.

Quantidade: 1200 g. de quiabos; 400 g. de carne; 1200 g. de tomates maduros cortados em rodelas e sem sementes; 120 g. de manteiga (para fritar a carne); 250 g. de água; 25 g. de sal; 20 g. de alho; 2 macinhos de coenhro fresco ou 6 g. de coentro seco; 250 g. de manteiga para fritar os quiabos; 75 g. de caldo de limão.

Modo de fazer: Cortar as cabeças dos quiabos lavá-los e deixar escorrer bem; aloirar a carne numa panela com manteiga quente, acrescentar-lhe alho e coentro; revirá-la na manteiga durante três minutos sobre fogo forte; retirar a carne; aloirar na mesma manteiga os quiabos porém sem queimá-los e juntar o restante da manteiga. Colocar uma parte das rodelas de tomates na panela por cima da carne, pondo em seguida os quiabos; cobrí-los com o restante dos tomates; acrescentar o resto de sal e uma quantidade de água suficiente para cobrir, deixando ferver sobre chama forte e depois fraca. Pôr o caldo de limão e deixar ferver até cozimento completo. Apresentar quente, e ao lado um prato de arroz.

223 — Quiabos secos com Carne.

Modo de fazer: Ver o n.º 222. Pôr os quiabos secos de molho durante 10 horas em água fria; depois, fritá-los de leve; lavá-los com água fresca deixando depois escorrer; preparar como no n.º 222. Pode-se também cozinhá-los sem pô-los de molho de antemão.

224 — Mlukhié ou prato real.

Quantidade: 4 maços grandes de Mlukhié ou Erva de Turco; 1 galinha gorda; 500 g. de carne de músculo com osso; 3 macinhos de coentro fresco; 3 cebolas; 25 g. de sal; 20 g. de alho; 1 pimentão sem sementes; 300 g. de cebolas picadas com vinagre e sal; Kibe de bandeja ao forno, uma bandeja; arroz cozido.

Modo de fazer: Lavam-se os galhos de Mlukhié; deixando-se secar à sombra; tiram-se as folhas uma por uma; picam-se o mais fino possível; guardam-se num pano úmido ou na geladeira até meia hora antes de usar.

Numa panela grande cozinham-se a galinha gorda e a carne de músculo com os ossos em água e sal, sobre fogo forte. Depois de cozidos, acrescentar-se-lhes coentro, alho e pimentão sem sementes, deixando ferver mais meia hora. Retirar do fogo; tirar a galinha e a carne; jogar fora os ossos; desossar a galinha; picar a carne; misturá-la com a galinha; deixar perto do fogo.

Na hora de servir, coloca-se o caldo no fogo; despejam-se nele as folhas picadas da Mlukhié deixando ferver até levantar espuma.

Modo de Servir: Num prato fundo dos de sopa, coloca-se pão sírio torrado com manteiga e cortado em quadradinhos. Por cima desses torradinhos, coloca-se uma porção de carne misturada com a de galinha desfiada ou cortada fino; por cima da carne vai uma camada de Kibe de bandeja; por cima desta pirâmide uma concha de caldo verde de Mlukhié. O molho de cebolas e de vinagre vem em último lugar e por cima da Mlukhié, devendo regar todo o conteúdo do prato.

A composição desse molho é simples: 100 g. de bom vinagre; 100 g. de água sal, pimenta do reino, á vontade; bastante cebolas picadas fino; salsinha. O uso do arroz é facultativo e pode ser posto depois do pão torrado.

225 — Outro modo de preparar Mlukhié (moda egípcia).

Para 250 g. de folhas limpas de Mlukhié precisa-se de 1 quilo de carne gorda e bastante osso. Cozinha-se a carne com os ossos em 2500 g. de água com sal: Tirar a espuma e deixar ferver até completo cozimento. Aquecer numa frigideira 250 g. de manteiga refoga-se nela um macinho de coentro verde, dois dentes de alho, e um pouco de sal; retirar os ossos do caldo depois do cozimento da carne; acrescentar ao caldo a manteiga e o coentro refogado, deixando cozinhar; juntar a Mlukhié devidamente limpa e picada; retirar do fogo depois de espumar durante alguns minutos. Servir com arroz e molho de cebolas como na fórmula anterior.

226 — Ragu de vagens.

Quantidade: 1200 g. de vagens desfiadas e cortadas ao comprido; 400 g. de carne picada; 150 g. de cebolas cortadas no sentido longitudinal; 100 g. de manteiga derretida; 25 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 1200 g. de água fervente.

Modo de fazer: Limpar as vagens, tirar-lhes os fios e cortar no sentido longitudinal e depois em três partes; refogar a cebola e a carne na manteiga até aloirarem; acrescentar as vagens sal e pimenta. Tampar a panela e fazer saltar o conteúdo 2 ou 3 vezes; acrescentar então a água fervente e deixar cozer sobre fogo forte primeiro durante meia hora, abaixando depois e deixando ferver até completo cozimento. Colocar a carne na superfície do prato e servir com arroz ao lado. Pode-se pôr 500 g. de tomates sem peles e sem sementes para cozinhar junto com as vagens.

227 — Vagens com Manteiga.

Quantidade: 1500 g. de vagens lavadas e sem fios; 700 g. de cebolas picadas fino; 150 g. de manteiga derretida; 25 g. de suco de

tomates; 30 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 1250 g. de água fervente; 1 quilo de tomates sem peles e sem sementes.

Modo de fazer: Aloirar as cebolas com a manteiga; acrescentar as vagens lavadas e cortadas ao comprido; refogar durante 20 minutos, fazendo-as saltar na panela de vez em quando; pôr os tomates sal, pimenta, suco de tomates e a água; deixar ferver mais meia hora sobre fogo médio. Servir com rodelas de tomates na superfície.

228 — Vagens com Azeite.

Quantidade: 1500 g. de vagens; 400 g. de cebolas picadas; 15 g de alho; 175 g. de azeite; 1000 g. de tomates maduros; 30 g. de sal; 1200 g. de água fervente; 2 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Refogar as cebolas numa panela com azeite. Escolher as vagens bem tenras; lavar, cortar e salgar; lançar as vagens na panela com sal e pimenta; deixar 20 minutos sobre fogo fazendo-as saltar sacudindo a panela; acrescentar então os tomates picados assim como a água deixando ainda ferver durante meia hora sobre fogo médio abaixando a chama em seguida e deixando até cozimento completo. Reservar alguns pedaços de tomates não cozidos para guarnecer o prato ao apresentá-lo.

229 — Vagens ensopadas.

Quantidade: 1500 g. de vagens limpas, cortadas e salgadas; 3 litros de água fervente; 2 g. de bicarbonato de sódio; 25 g. de sal.

Modo de fazer: O mesmo que o do n.º 228. Ferver a água com o sal e o bicarbonato de sódio, pondo em seguida as vagens, deixando ferver sobre fogo forte até cozimento total. (As vagens cozidas esmagam-se com facilidade entre os dedos). Devem conservar a cor verde. No momento de servir, regam-se com manteiga, caldo de limão e alho socado com sal. Temperar com azeite.

230 — Vagens com Manteiga.

Modo de fazer: O mesmo que no n.º 229. Depois de cozidas as vagens fazê-las saltar na panela com 200 g. de manteiga, sal e pimenta do reino; deixar um pouco de tempo sobre fogo médio e apresentar.

231 — Vagens com Ovos.

Quantidade: 1 quilo de vagens tenras e novas; 8 ovos frescos; 100 g. de cebolas, sal, alho; 100 g. de azeite; 1200 g. de água fervente; molho de tomates; uma colher de açúcar.

Modo de fazer: Tirar os fios das vagens; lavar e levar a cozinhar em água e sal e uma colher de açúcar em lugar de bicarbonato. Retirar as vagens depois de cozidas e deixar escorrer bem. Fazer um refogado com o azeite, as cebolas, sal e alho numa frigideira funda; depois, despejar nela as vagens, deixando ferver; ao abrir fervura, fazer umas cavidades no meio das vagens e quebrar um ovo em cada cavidade; tampar a frigideira; deixar cozinhar os ovos em fogo lento evitando o endurecimento das gemas. Ao servir deve-se virar tudo numa travessa funda, evitando que os ovos se desmanchem.

232 — Vagens com Ovos: outra modalidade.

Outra modalidade de fazer esse prato é a seguinte: Retirar com uma espumadeira os ovos postos a cozinhar com as vagens deixando algumas vagens grudadas às claras; despejar por cima de cada gema uma colher de molho de tomate feito com uma colher de azeite, um pouco de cebola picada fino, uma colherinha de massa de tomates; alguns tomates maduros e sem peles nem sementes; uma colher rasa de farinha de trigo e um pouco de sal.

233 — Abobrinhas com Carne.

Quantidade: 2 quilos de abobrinhas; 500 g. de carne picada; 100 g. de cebolas picadas fino; 1 quilo de tomates maduros; 100 g. de manteiga derretida (para o cozimento); 250 g. de manteiga para fritar as abóboras; 30 g. de sal; 3 g. de pimenta; 200 g. de água fervente; 1,5 g. de bicarbonato de sódio.

Modo de fazer: Limpar e picar a carne cortar as abobrinhas em rodelas e fritá-las; pôr parte dos tomates na panela sobre a carne; pôr em seguida as abobrinhas, cobrindo-as com o restante dos tomates, sal, pimenta e água. Deixar sobre chama forte, abaixando depois e deixando ferver até completo cozimento. Apresentar à parte arroz cozido.

234 — Abobrinhas a moda francesa.

Quantidade: 3 ou 4 abobrinhas; 50 g. de farinha de trigo; 5 ovos; 100 g. de azeite ou gordura; folha de hortelã ou rodelas de limão.

Modo de fazer: Tomar 3 ou 4 abobrinhas de tamanho regular; cortar em rodelas; levar ao fogo uma panela com água e sal; dar às abobrinhas em rodelas meia fervura; deixar escorrer bem; passar em farinha de trigo; bater separadamente um por um os ovos, primeiro as claras, em neves, e depois as gemas; temperar com sal e pimenta e ir passando as rodelas nos ovos batidos; lançar em seguida na frigideira com bastante azeite ou gordura quente. Ter o cuilado de não as deixar escurecer virando-as de quando em quando de um lado para o outro. Servir quente ou frio, com folhas de hortelã fresca, ou rodelas de limão.

235 — Berinjelas com Carne.

Quantidade: 2 quilos de berinjelas; 400 g. de carne picada; 250

g. de manteiga derretida (para fritar as berinjelas); 100 g. de manteiga para fritar a carne; 100 g. de cebolas; 1 quilo de tomates maduros picados sem pele nem sementes; 30 g. de sal; 10 g. de pimenta; 100 g. de água fervente; alho (para quem gostar).

Modo de fazer: Ver o n.º 233. Em lugar das abobrinhas, empregar berinjelas. Apresentar com esse prato, em separado, arroz simples ou arroz com aletria (156).

236 — Berinjelas com Azeite.

Quantidade: 2 quilos de berinjelas; 400 g. de cebolas pequenas; 1 quilo de tomates maduros; 5 g. de alho; 30 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 100 g. de azeite.

Modo de fazer: Descascar as berinjelas; refogar com azeite; fritar as cebolas pondo-as com os tomates numa panela; colocar as berinjelas por cima das cebolas; salpicar de sal e de pimenta; colocar por cima o restante dos tomates; levar a panela ao fogo com chama forte e deixando até cozimento. Despejar numa travessa e apresentar frio.

237 — Ervilhas secas ensopadas.

Modo de fazer: O mesmo que no n.º 201 e 202.

238 — Ragu de ervilhas verdes.

Quantidade: 1 quilo de ervilhas frescas; 400 g. de carne picada; 100 g. de molho de tomates (ou 1 quilo de tomates maduros sem peles nem sementes); 100 g. de cebolas picadas fino; 100 g. de manteiga derretida; 25 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 50 g. de farinha de trigo; 1 litro de água fervente.

Modo de fazer: Preparar e refogar a carne; acrescentar tomates, farinha sal e pimenta, deixando ferver. Em seguida, pôr as ervilhas na panela, deixando ferver; depois de alguns minutos, abaixar o fogo e deixar até cozimento completo. Servir esse prato com arroz à parte.

Observação: Acrescentar as ervilhas fervidas ou de lata, à carne, 30 minutos antes de servir. Pode-se empregar tomates quando os pedaços de carne não são grandes, acrescentando 15 g. de alho socado com sal e um macinho de coentro fresco.

239 — Ervilhas de grão refogadas e ensopadas.

Modo de fazer: Cozinhar as ervilhas secas em água temperada com sal; retirar do fogo depois de cozidas, deixando escorrer. Numa caçarola com manteiga quente, deitar uma colher de farinha de trigo, mexer e deixar aloirar; juntar em seguida as cebolas picadinhas, as ervilhas. juntando-lhes uma colher de açúcar e um pouco de pimenta do reino; refogar durante alguns minutos; adicionar uns 50 g. de água e um pouco de sal e temperos de costume (salsinha, coentro) e deixar cozinhar sobre fogo médio. Servir com as carnes de seu gosto; frango frito ou assado carne assada, bife, etc.

240 — Alcachofras cozidas.

O modo de cozinhar as alcachofras é fervê-las com água e sal; fazer o molho com caldo de limão e sal, e ir mergulhando folha por folha no dito molho, comendo o centro carnoso da folha assim como o fundo que é sua parte mais carnosa, raspando naturalmente as espinhas do mesmo. Muita gente cozinha a haste da alcachofra, tirando a parte dura e aproveitando o resto para salada ou com carne.

241 — Alcachofras com Carne.

Quantidade: 10 alcachofras limpas e cortadas pelo meio; 400

g. de carne picada fino; 100 g. de manteiga; 50 g. de cebolas cortadas fino (ou sem elas); 20 g. de farinha de trigo; 20 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 1200 g. de água fervente.

Modo de fazer: Pôr a carne, as cebolas, e a manteiga numa panela; refogar até as cebolas aloirarem; acrescentar a farinha; mexer sobre fogo brando; juntar a água e deixar ferver. Pôr as alcachofras limpas e destacadas folha por folha, o sal, a pimenta, deixando ferver sobre fogo médio até cozimento completo. Apresentar o prato com outro de arroz ao lado.

242 — Alcachofras recheadas.

Modo de fazer: Cozinhar as alcachofras com água e sal; depois de cozidas, deixar escorrer; tirar-lhes os fundos logo que esfriem; fazer em seguida e em separado um recheio como segue: refogar em manteiga ou azeite um pouco de cebola picada fino; sal socado com alho, um pouco de carne de frango ou de galinha, um pouco de carne de vaca refogar tudo muito bem; juntar alguns tomates partidos ao meio pimenta do reino, cheiro verde picadinho, água suficiente para fazer um molho. Deixar ferver e quando a carne estiver bem cozida e o molho grosso, retirar do fogo; provar o sal; arrumar as alcachofras numa travessa funda e que possa ser levada ao forno ou fogo, abrir as folhas das alcachofras com o cabo de uma colherinha, introduzir entre elas, com a colher um pouco do recheio. Cobrir as alcachofras depois de prontas e arrumadas com o restante do molho; polvilhar com bastante queijo ralado e por fim levar a travessa ao forno quente e servir na mesma travessa.

243 — Alcachofras com Ovos.

Modo de fazer: Cortar os pés e todas as partes duras das folhas, assim também como as pontinhas delas, ficando somente a parte central; cortar as alcachofras em 4 ou mais pedaços, conforme o seu ta-

manho, sem porém destacá-los de todo; deixar em água e sal para não escurecerem; depois de escorridas e enxutas com um pano, passar em farinha de trigo e lançar numa frigideira com bastante azeite para cobrí-las; deixar em fogo brando e com a frigideira tampada para cozinhar. Depois de cozidas, retirar da frigideira e passar os pedaços de alcahofra por ovos batidos e temperados com sal e cheiro verde e um pouco de pimenta. Voltar então a despejá-los na mesma frigideira e fritar no mesmo azeite que serviu da primeira vez. Apresentar quente.

244 — Alcachofras com Ervilhas.

Quantidade: 12 alcachofras não cortadas; 300 g. de ervilhas frescas; 100 g. de manteiga fresca; 75 g. de farinha de trigo; 600 g. de leite; 100 g. de creme; 20 g. de sal; 2 g. de pimenta.

Modo de fazer: Limpar as alcachofras e cozinhá-las em água e sal e deixá-las numa vasilha perto do fogo. Aquecer a manteiga; juntar-lhe a farinha sobre fogo brando e deixar durante 3 minutos. Acrescentar então o leite quente, sal, pimenta e deixar ferver. Depois de alguns minutos, acrescentar as ervilhas já fervidas e deixar até ferverem de novo; retirar do fogo e guardar perto do fogo. Para servir, acrescentar o creme ao recheio e rechear as alcachofras ainda quentes e servir.

245 — Ragu de Espinafre.

Quantidade: 2000 g. de espinafre; 500 g. de carne sem gordura; 125 g. de cebolas picada fino; 25 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 25 g. de pinhões (pode dispensar); 800 g. de água fervente; 150 g. de manteiga derretida.

Modo de fazer: Limpar os espinafres da terra e das folhas amarelas assim como das nervuras; cozinhar em água, refrescá-las com água corrente e depois cortá-las grosso. Refogar a carne picada, as

cebolas e os pinhõezinhos, com o sal, pimenta e água fervente. Deixar sobre fogo médio até final cozimento, e apresentar com arroz à parte.

246 — Espinafres ensopados e pão torrado com Coalhada.

Quantidade: 2 quilos de espinafres; 500 g. de carne picada; 125 g. de cebolas picadas fino; 25 g. de sal; 3 g. de pimenta; 500 g. de água fervente; 150 g. de manteiga para o ragu; 25 g. de manteiga para o pão torrado; 1500 g. de coalhada fresca e já posta num saco de pano para desidratar; 200 g. de pão torrado e cortado em quadradinhos; 10 g. de alho socado com sal; 50 g. de pinhõezinhos (podem ser dispensados); hortelã pimenta em pó.

Modo de fazer: Preparar o ragu como no n.º 245. Pôr o pão torrado num prato fundo e despejar por cima o ragu de espinafre, o leite coalhado misturado com a hortelã-pimenta em pó, regar com manteiga derretida e apresentar.

247 — Malva doméstica com Carne.

Quantidade; 1 quilo de malva doméstica limpa e lavada; 400 g. de carne; 100 g. de cebolas picadas fino; 50 g. de manteiga; 15 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino;; 1500 g. de água fervente.

Modo de fazer: Escolher a malva tenra e lavá-la bem; acrescentar a carne refogada na manteiga com as cebolas, o sal, a pimenta e a água. Deixar ferver sobre fogo forte, abaixando a chama depois, e deixando até cozimento. Apresentar este prato com arroz à parte.

Observação: Ao que precede, pode-se acrescentar 10 g. de alho socado com 2 macinhos de coentro fresco.

248 — Ragu de Malva doméstica com Azeite.

Quantidade: 1 quilo e meio de folhas de malva; 500 g. de cebolas picadas grosso; 200 g. de azeite; 2 g. de pimenta do reino; 200 g. de grão de bico posto já de molho de véspera ou 500 g. de pinhõezinhos; 200 g. de sal; 2 litros de água fervente.

Modo de fazer: Lavar as folhas de malva. Pôr azeite numa panela; refogar as cebolas sobre chama forte, acrescentar os grãos de bico ou os pinhões mexer bem; acrescentar as malvas, a pimenta e a água; deixar ferver sobre fogo forte primeiro e em seguida abaixar a chama e deixando até cozimento completo. Despejar as cebolas numa travessa e guarnecer com rodelas de limão. Servir frio.

249 — Ragu de Cardos hortenses ou de Palmitos.

Quantidade e Modo de fazer: Cortar os cardos ou os palmitos em pedaços pondo-os diretamente a ferver com água e sal; escorrer assim que estiverem cozidos; refogar em manteiga, cebola picada; misturar com um picadinho de carne; deixar no fogo até que comece a ferver, retirar do fogo e servir quente.

250 — Ragu de Palmitos com Camarões.

Modo de fazer: Pode-se fazer o mesmo que o prato anteiror de cardos ou de palmitos, substituindo a carne por camarões secos, preparados e misturados ao palmito.

251 — Cozido de Legumes com Manteiga.

Modo de fazer: Cozinhar uma couve flor em água e sal; retirar do fogo e colocar no centro de um prato; guarnecer com petits pois passados em manteiga bem quente; em volta enfeitar com tomates

partidos ao meio; em seguida regar tudo com manteiga quente e bem dourada, enfeitando depois com salsa e um pouco de orégano seco.

252 — Ragu de Trufas com Carne.

Quantidade: 2 quilos de trufas; 40 g. de carne picada; 50 g. de cebolas picadas fino; 20 g. de alho socado com 2 macinhos de coentro fresco; 75 g. de caldo de limão; 50 g. de farinha de trigo; 150 g. de manteiga derretida; 25 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 2 litros e meio de água fervente.

Modo de fazer: Tirar as peles das trufas, cortá-las e lavá-las com água fresca, e pondo-as no passador; refogar a carne e as cebolas com manteiga; acrescentando alho seco com sal, coentro fresco farinha e água. Deixar ferver sobre chama forte. Uma hora antes de apresentar, acrescentar as trufas deixando ferver sobre fogo médio, até o cozimento, pondo por fim, o caldo de limão. Ao lado e à parte, um prato com arroz na manteiga.

253 — Trufas grelhadas.

Quantidade: 2 quilos de trufas; 150 g. de azeite; 50 g. de caldo de limão; 15 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Tirar as peles das trufas e cortá-las como carne em quadrados médios; lavar bem, esfregando em seguida com sal pimenta e depois, pôr de molho no azeite misturado com o caldo de limão, e isto duas horas antes de apresentar. Pôr sobre grelha ou enfiadas num espeto sôbre brasa; ou refogá-las levando-as numa panela ao forno.

254 — Ragu de Batatinhas com Carne.

Quantidade: 2 quilos de batatinhas; 400 g. de carne picada; 100

g. de manteiga para cozinhar a carne; 100 g. de cebolas picadas fino; 15 g. de alho picado; 25 g. de sal; 100 g. de estrato de tomate (ou suco de 1 quilo de tomates maduros); 200 g. de manteiga para fritar as batatinhas; 1500 g. de água fervente se se empregar o extrato de tomates, ou 750 g. de água se se empregar os tomates; 1,5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Descascar as batatinhas; cortá-las em pedaços grossos deixando-as inteiras se forem miúdas. Lavar e pôr num passador; depois de enxutas fritá-las com manteiga sobre chama forte. Fritar a carne numa panela acrescentando o extrato ou o suco de tomate, sal, pimenta e a água. Deixar ferver uma hora, acrescentando em seguida as batatinhas fritas, deixando ferver sobre fogo forte, abaixando-o em seguida, até cozimento completo. Apresentar quente; ao lado arroz à parte.

255 — Batatas recheadas com Carne.

Quantidade: 2 quilos de batatas grossas e chatas; 400 g. de carne picada; 100 g. de pinhões (podem ser dispensados); 100 g. de cebolas picadas; 150 g. de suco de tomates diluídos em água fervente; 25 g. de sal; 20 g. de manteiga para fritar as batatas; 2 litros de água fervente; 1,5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Descascar as batatas e esvaziá-las com o aparelho próprio de esvaziar ou Mankara; fritá-las na manteiga; receá-las com a carne picada; arrumá-las sobre uma bandeja, acrescentando o suco de tomate, o sal e a pimenta; levá-las ao forno esperto, deixando até aloirar um pouco a superfície. Apresentar quente, com arroz à parte.

256 — Batatas recheadas (outra fórmula).

Modo de fazer: Escolher batatas grandes e redondas; cozinha-

-las e descascá-las; cortar numa das extremidades uma pequena rodela, e, com uma colherinha das de café, tirar toda a massa interna da batata; deixar uma camada externa regular; encher a cavidade com o recheio que segue abaixo; tampar com a rodela cortada; passam-se as batatas assim recheadas em ovos batidos e em seguida em farinha de trigo; ou melhor de rosca; fritando-as em seguida em manteiga ou gordura quente. Servir quente, enfeitando o prato com folhas de agrião, ou de alface, salsa, etc.

257 — Recheios de Batatas.

Modo de fazer: Levar ao fogo moderado uma caçarola com azeite ou manteiga; refogar uma cebola cortada em rodelas e picadas fino; tomates igualmente picados fino; um macinho de salsinha, uns ramos de mangerona ou alfa-vaca, alho socado com sal e um pouco de pimenta do reino; juntar alguns miúdos de frango cortados miudinho ou mesmo uns pedaços do peito; uma colher de manteiga, um ovo cozido picado miudinho azeitonas pretas também picadas e sem caroço; miolo de pão; refogar tudo junto com a massa que se retirou do interior das batatas; acrescentar um pouco de caldo; encher as batatas com o recheio; tampar com as rodelas cortadas no começo da operação.

258 —Masbahit Ad-Darwich. Rosário de Darwich.

Quantidade: 600 g. de carne picada; 500 g. de batatinhas; 400 g. de abobrinhas; 300 g. de cebolas miudas; 1500 g. de tomates maduros cortados grosso; 500 g. de berinjelas; 250 g. de manteiga; 30 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 2000 g. de água (parte dela para cozinhar a carne).

Modo de fazer: Cozinhar a carne e tirar a espuma dando-lhe somente meia cozedura. Descascar as batatas; cortá-las assim como os outros legumes em rodelas iguais; lavá-las deixando escorrer no

passador. Fritar cada espécie de legumes à parte e colocá-los separadamente numa bandeja acrescentando a carne e o seu caldo, o sal, a pimenta, e, por fim, os tomates e o restante da água. Levar a bandeja ao forno; não mexer os legumes, deixando aloirar a superfície; tampar ou cobrir a bandeja, deixando cozinhar.

259 — Masbahit Ad-Darwich (outra fórmula).

Outra maneira de preparar esse prato é a seguinte: Fritar a carne e as cebolas numa panela; descascar os legumes que têm casca; colocá-los numa bandeja acrescentando a carne frita, a manteiga, as cebolas, os tomates, o sal, a pimenta e a água. Misturar tudo, levar a bandeja ao forno remexer continuadamente até cozimento completo.

260 — Masbahit Ad-Darwich (terceira fórmula).

chegando ao Brasil, o Rosário de Darwich foi simplificado da maneira seguinte: Cortar ao comprido uma cebola grande; picar 400 g. de carne; refogá-la em azeite ou gordura, deixando cozinhar com um pouco de água em panela tampada. Dar duas fervuras nas abobrinhas sem descascá-las juntando-lhes as berinjelas e as batatas descascadas e cortadas em grossos pedaços. Depois de arrumar tudo numa assadeira, juntar pedaços de tomates maduros, colocando umas pelotinhas de manteiga por cima. Temperar com sal e pimenta, regar com o próprio caldo do cozimento dos legumes; levar ao forno brando; mexer de quando em quando; servir quente com arroz à parte.

261 — Ragu de Couve-flor com Carne.

Quantidade; 2 quilos de couve-flor; 500 g. de carne picada; 600 g. de tomates maduros (ou sem eles); 25 g. de sal; 100 g. de manteiga (para refogar a carne); 200 g. de manteiga (para refogar a couve-flor); 1,5 g. de pimenta do reino; 50 g. de caldo de limão; 100 g. de cebola

picada fino; 25 g. de alho socado com 2 macinhos de coentro fresco; 1250 g. de água fervente.

Modo de fazer: Cortar, lavar e ferver as couve-flores durante 10 minutos; fritá-las com manteiga, acrescentando-as à carne frita com a cebola numa panela; acrescentar-lhes em seguida tomates, sal, pimenta e deixando ferver sobre fogo forte primeiro abaixando depois, até cozimento completo. Arroz à parte.

262 — Couve-flor grelhado.

Quantidade: 2500 g. le couve-flor; 3 litros de água fervente; 50 g. de sal.

Modo de fazer: Destacar as flores da couve-flor, lavar e cozinar em água dando meia cozidura, isto é durante 20 minutos; deixar escorrer bem num passador; lavar de novo em água fria; deixar escorrer, levar numa assadeira ao forno. Temperar com azeite; virá-las de um lado para outro e deixar até o cozimento. Apresentar frio com Taratur (ver n.º 414).

263 — Couve-flor ensopado.

Quantidade: 2500 g. de couve-flor; 3 litros de água fervente.

Modo de fazer: Separar as flores; lavar e cozinhar em água; retirá-las e lavá-las em água fria deixando escorrer, temperar como se tempera salada com sal, azeite e caldo de limão com cebola picada em rodelas.

264 — Couve-flor a milanesa.

Modo de fazer: Limpar e lavar a couve-flor separando as flores

e fervendo-as em água e sal, não deixando que fiquem moles demais; deixar escorrer; fritar até aloirar sem deixar queimar; apresentar com fatias de limão ao lado.

265 — Ragu de Favas verdes com Carne.

Quantidade: 1500 g. de favas verdes (ou 1000 g. de grãos de favas secas); 50 g. de carne cortada em pedaços médios; 150 g. de cebolas picadas fino; 15 g. de alho socado com sal; 100 g. de manteiga; 25 g. de sal; 2 litros de água fervente; 1,5 g. de pimenta.

Modo de fazer: Fritar a carne na manteiga numa panela, acrescentando as favas limpas cortadas. Se forem grãos de favas secas acrescentá-las à carne com sal, pimenta e água, deixando ferver até cozimento.

266 — Favas verdes com Azeite.

Quantidade: 1500 g. de favas verdes; 160 g. de azeite; 200 g. de cebolas picadas fino; 26 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino; 1500 g. de água fervente; 75 g. de caldo de limão; algumas folhas de segurela.

Modo de fazer: Refogar as cebolas no azeite quente numa panela acrescentar as favas e deixá-las durante 10 minutos com pouca água. Em seguida acrescentar o sal, a pimenta, o ramo de segurelha e a água fervente, deixando ferver. Abaixar o fogo e deixar cozinhar, pondo o caldo de limão pouco antes do cozimento completo.

Observação: Para quem gostar pode-se acrescentar carne picada e cozida com as favas podendo ser servido quente, frio ou como salada.

267 — Chicória hortense com Azeite.

Quantidade: 1 quilo de chicória cultivada; 400 g. de carne pi-

cada; 200 g. de manteiga; 30 g. de sal; 75 g. de caldo de limão; 2 litros de água fervente.

Modo de fazer: Fritar a carne na manteiga acrescentar a chicória cortada e depois o sal, a pimenta e a água, deixando ferver até o cozimento completo. Antes de apresentar, acrescentar o caldo de limão. Servir arroz à parte.

268 — Chicória doméstica ou silvestre.

Quantidade: 2 quilos de chicória; 250 g. de azeite; 20 g. de sal; 40 g. de alho socado; 1,5 g. de bicarbonato de sódio; rodelas de limão para guarnecer.

Modo de fazer: Limpar, lavar e cozinhar a chicória em água fervente e um pouco de sal e o bicarbonato. Retirar da água quente e refrescar em água corrente, expremer as folhas e cortá-las miudinho; refogar as cebolas e o alho numa panela; retirar uma parte delas e colocar a chicória e o sal; cozinhar durante 10 ou 15 minutos sobre fogo médio; pôr num prato e apresentar frio, colocando na superfície as cebolas retiradas; guarnecer com rodelas de limão.

269 — Chicória a maître d'hotel.

Modo de fazer: Escolher a chicória doméstica ou doce, tirando as folhas duras; lavar e aferventar o restante em água e sal e umas gotas de vinagre; deixar escorrer; bater com uma faca as folhas postas sobre o mármore da pia; tornar a levar ao fogo, juntando uma colher de manteiga, cebola bem picadinha, sal com alho socado, acrescentando uma xícara de leite e uma colher das de chá de farinha de trigo; deixar cozinhar durante alguns minutos e servir sobre fatias de pão torrado, enfeitando com rodelas de ovos cozidos

270 — Ensopado de Repolho com Carne.

Quantidade: 2 quilos de repolho; 500 g. de carne picada em pedaços médios; 100 g. de cebolas picadas fino; 2 litros de água fervente; 20 g. de alho socado; 150 g. de manteiga; 30 g. de sal; 1,5 g. de pimenta; 100 g. de caldo de limão.

Modo de fazer: Aprontar a carne numa panela; picar os repolhos e acrescentá-los à carne e mexer durante 15 ou 20 minutos sobre fogo médio, pondo em seguida sal, pimenta e água. Deixar ferver sobre fogo forte, abaixando depois e deixando até o cozimento completo. Pôr o caldo de limão 15 minutos antes de servir, apresentando arroz à parte.

Observação: Esse prato pode ser apresentado também junto com pelotas de Kibe ensopadas.

271 — Ragu de diversos Legumes.

Quantidade: 500 g. de carne, cortada em pedaços; 500 g. de batatinhas; 400 g. de cenouras; 200 g. de ervilhas cozidas ou de latas; 250 g. de manteiga, para refogar os legumes; 2 litros de água (se se empregar o molho de tomates); 30 g. de sal; 200 g. de cebolas miúdas; 50 g. de alho porró; 800 g. de tomates picados, ou 150 g. de molho de tomates ou uma colher de extrato de tomates diluído numa parte da água; 100 g. de manteiga para refogar a carne; 1 litro de água (se se empregar tomates); 2 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Descascar, lavar, picar os legumes e deixá-los secar no passador; refogá-los em manteiga e colocá-los na panela na qual a carne foi frita. Quanto às batatinhas, levá-las à panela somente 30 minutos antes de servir. Acrescentar então o caldo ou o suco ou o extrato de tomates, sal, pimenta e a água deixar sobre chama forte, abaixando depois, e deixando até cozimento. Quanto aos petits pois cozidos, devem se colocados na superfície do prato depois de refogados com manteiga quente.

Observação: Pode-se preparar esse prato com tomates maduros picados sob reserva de diminuir a quantidade de molho ou caldo.

272 — Miscelânea de Legumes.

Modo de fazer: Esta miscelânea é feita com os seguintes legumes que são lavados e cozidos juntos numa mesma panela; cenouras cortadas em tiras compridas; couve-flor e vagens, podendo acrescentar-lhes outros legumes de seu agrado, como abobrinhas, tomates, etc. Cozinhar em água e sal e uma colherinha de açúcar para que as conservem a cor natural. Para dar gosto à miscelânea, escolher um dos tantos molhos de nosso formulário.

273 — Tomates com Carne.

Quantidade: 2 quilos e meio de tomates maduros; 500 g. de carne picada em pedaços; 150 g. de manteiga; 40 g. de pinhões; 15 g. de alho picado fino; 100 g. de cebolas picadas fino; 25 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Aquecer a manteiga; refogar a carne, acrescentando os pinhões; levar a panela sobre fogo médio, deixando até cozimento completo. Apresentar com arroz à parte.

274 — Tomates recheados.

Quantidade; 2 quilos de tomates grandes e redondos; 400 g. de carne picada; 125 g. de manteiga para refogar a carne; 75 g. de pinhões; 1,5 g. de pimenta do reino; 20 g. de sal; 100 g. de cebolas picadas fino; 100 g. de caldo de tomates diluído em 250 g. de água; salsa.

Modo de fazer: Lavar os tomates escolhendo os grandes e redondos; cortar na parte do cabo uma tampa pequena; tirar as sementes; recheá-los com os pinhões e a carne picada (como pode ser de camarões ou de palmito); colocá-los numa assadeira; acrescentar o caldo de tomate diluído em água, sal e pimenta, e levar ao forno; deixar aloirar a superfície; retirar do forno e pôr sobre um fogo baixo, deixando até o cozimento completo. Pode-se também cobrir a assadeira e deixá-la no forno até o cozimento final.

Observação: Antes de levar ao forno pode-se também derramar um pouco de manteiga à superfície, cobrir com queijo ralado e farinha de rosca e levar ao forno para cozinhar. Pode-se também fazer o recheio somente com creme de tomates (ver a fórmula).

275 — Berinjelas assadas.

Quantidade: 2 quilos de berinjelas; 600 g. de carne picada; 500 g. de arroz limpo e lavado; 30 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 50 g. de pinhões (podem ser dispensados); 250 g. de cebolas picadas fino; 300 g. de manteiga para cozimento; 400 g. de água fervente; 70 g. de manteiga para cozinhar o arroz.

Modo de fazer: Descascar as berinjelas, cortá-las em pedacinhos de 1 cm. de espessura; fritá-las na manteiga, retirando-as depois da frigideira; fritar a carne, as cebolas e os pinhões na manteiga. Cozinhar à parte o arroz. Colocar parte das berinjelas numa forma, pondo por cima delas a carne, depois o arroz e levar ao forno durante 10 minutos depois de ter posto 50 g. de água na forma; depois de tirar do forno, virar a forma numa travessa, apresentando-a com salada de pepino com coalhada à parte.

276 — Couve-flor assada.

Quantidade e Modo de fazer: Os mesmos que no n.º 275, trocando as berinjelas por couve-flor.

277 — Mlukhié verde com Frango.

Quantidade: 2 frangos tenros e limpos; 700 g. de carne de músculo com osso; 3 quilos de Mlukhié com talos limpa, lavada e picada fininho; 200 g. de cebolas vermelhas picadas; 125 g. de manteiga para fritar as cebolas; 50 g. de alho socado com sal; 2 macinhos de coentro fresco; 50 g. de vinagre para pôr nele de molho as cebolas brancas picadas; 10 g. de coentro em pó; 15 g. de sal para socar com alho; 15 g. de sal para temperar os galetos; 400 g. de pão torrado; 100 g. de caldo de limão; 200 g. de cebolas brancas picadas fino postas no vinagre; 4 litros de água para cozinhar os frangos e a carne.

Modo de fazer: Cozinhar na mesma água os frangos e a carne com os ossos; numa panela, refogar com manteiga aquecida as cebolas vermelhas acrescentando o alho socado com o sal, o coentro verde e o pó; refogar mexendo sempre sobre fogo médio durante 4 minutos, juntando em seguida uma parte do caldo em que cozinharam carne e frangos; cortar os frangos em quatro partes cada um, pondo-o numa vasilha perto do fogo. Poucos minutos antes de apresentar, acrescentar a Mlukhié picada ao caldo dos frangos e da carne colocado sobre chama forte, deixando 2 minutos mais ou menos. Despejar a Mlukhié dentro de uma sopeira, as carnes dentro de uma travessa; pôr o pão torrado num prato para que cada um possa se servir; apresentar as cebolas com o vinagre numa vasilha apropriada; o Kibe de forno deve ser apresentado também à parte, assim como o arroz.

278 — Ragu de Mlukhié verde ou seca.

Quantidade: 3 quilos de Mlukhié verde ,ou 250 g. de Mlukhié seca; 1 quilo de carne de músculo com osso; 200 g. de cebolas picadas fino; 50 g. de alho; 2 macinhos de coentro verde; 15 g. de coentro em pó; 35 g. de sal; 250 g. de manteiga; 75 g. de caldo de limão; 1 litro e meio de água fervente; 3 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Picar a carne em pedaços; cozinhá-la com os ossos durante cerca de 1 hora; limpar e lavar as folhas de Mlukhié fritá-las com manteiga quente colocando-as em seguida no passador; fritar as cebolas, o alho e o coentro na mesma manteiga; juntar tudo à carne; pôr a Mlukhié no fogo com água fervente, deixando ferver. Por fim, acrescentar o caldo de limão. Tratando-se de Mlukhié seca, deve-se pô-la de molho em água morna cerca de uma hora, lavá-la em seguida e fazer o resto como está indicado supra.

CAPÍTULO XII

RECHEIOS

279 — Dosagem do recheio por quilo de Legumes.

50 g. de tomates picados fino; 250 g. de carne picada fino ou passada na máquina; 80 g. de arroz limpo e lavado; 50 g. de cebolas picadas; 8 g. de sal; 1,5 g. de alho; 1 g. e meio de pimenta; 25 g. de água; 1 g. e meio de açafrão (que se pode muito bem dispensar). Misturar tudo muito bem e rechear; abobrinhas, berinjelas, charutos de repolho, acelga, folhas de parreira, etc.

280 — Cheique-el-Mehchi com Abobrinhas, Berinjelas ou Chuchu cozido.

Quantidade: 1500 g. de abobrinhas; 400 g. de carne; 100 g. de cebolas picadas fino; 100 g. de manteiga; 125 g. de suco de tomate diluído numa parte de água indicada; 2 g. de pimenta do reino; 1500 g. de água fervente (caso empregar o suco de tomates) ou 500 g. de água (caso empregar os tomates maduros); 25 g. de sal.

Modo de fazer: Cortar os cabos das abobrinhas, esvaziá-las com o aparelho chamado Mankara ou outro qualquer; deixá-las um certo tempo em água com sal; deixar escorrer antes de rechear; aprontar a carne e as cebolas; rechear as abobrinhas com o recheio da receita n.º 279; refogá-las na manteiga; colocá-las numa panela, diluir o suco de tomates na água e despejá-lo por cima das abobrinhas; temperar com sal suficiente; levar ao fogo forte, abaixar depois da fervura e deixar ferver sobre fogo médio até cozimento completo. Apre-

sentar com arroz à parte, arroz simples ou com aletria. Com berinjelas ou chuchu, proceder do mesmo modo.

281 — Abobrinhas recheadas ao Ragu de Vagens.

Quantidade: 1250 g. de abobrihas pequenas e tenras; 300 g. de carne picada; 100 g. de arroz (posto já de molho); 15 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 25 g. de água para o arroz; 1 quilo de vagens verdes;; 300 g. de carne picada para as vagens; 100 g. de cebolas picadas fino; 1 quilo de tomates maduros e picados; 25 g. de sal (para as vagens); 1,5 g. de pimenta do reino; 1500 g. de água fervente para as vagens.

Modo de fazer: Aprontar a carne e as vagens colocando-as numa panela (ver o n.º 226); esvaziar as abobrinhas e lavá-las, deixando-as em água e sal durante certo tempo; aprontar em seguida o recheio, pondo-o com o arroz numa panela, com a carne, o sal, a pimenta e misturando bem; assim como as 25 g. de água; misturar tudo de novo e rechear as abobrinhas. Colocar as abobrinhas recheadas por cima das vagens numa panela; acrescentar a água fervente, deixar sobre fogo forte primeiro, abaixando-o depois e deixando até cozimento completo. Apresentar separadamente as abobrinhas e as vagens.

282— Abobrinhas recheadas ao Ragu de Tomates.

Quantidade: 1500 g. de abobrinhas pequenas e tenras; 350 g. de carne picada; 125 g. de arroz limpo e lavado; 1 g. de pimenta; 25 g. de água para o arroz; 15 g. de sal; 2500 g. de tomates maduros, picados e sem sementes; 250 g. de manteiga para o ragu de tomates; 100 g. de carne picada; 100 g. de cebolas picadas fino; 10 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 10 g. de alho socado; 100 g. de água fervente.

Modo de fazer: Aprontar a carne e o ragu de tomates como no n.º 273. Esvaziar as abobrinhas, lavá-las e recheá-las (281) e depois

colocá-las por cima do ragu de tomates. Levar sobre chama forte até ferver abaixando o fogo depois, deixando até cozimento completo. Apresentar em separado abobrinhas e ragu.

283 — Abobrinhas recheadas com tripas e folhas de parreira.

Quantidade: 1 quilo de abobrinhas miúdas e tenras; 200 g. de folhas de parreira tenras; tripas; 700 g. de carne gorda; 210 g. de arroz limpo e lavado;; 25 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 600 g. de tomates maduros (podem ser dispensados); 150 g. de manteiga; 1250 g. de água fervente; 50 g. de caldo de limão.

Modo de fazer: Refogar a carne numa panela com um pouco de manteiga ou gordura; esvaziar as abobrinhas e recheá-las com a carne picada, arroz, temperados com sal e pimenta. Não se deve enchê-las muito com o recheio; rechear também as folhas de parreira com o mesmo recheio. Limpar as tripas lavando-as bem por dentro e por fora com água fria; esfregá-las com sal por dentro e por fora; lavar uma segunda vez com sabão e depois com água fria; recheá-las com o mesmo recheio que as abobrinhas e as folhas de parreira. Colocá-las com água e sal numa panela sobre chama forte deixando ferver. Retirar as tripas da água fervente e fritá-las com manteiga até aloirarem. Acrescentar os tomates à panela, juntando-lhes algumas folhas de parreira não recheadas e depois as abobrinhas, o resto do sal e da água. Levar a panela ao fogo forte deixando ferver e abaixar mais tarde, deixando até o cozimento completo. Despejar numa travessa e apresentar.

284 — Abobrinhas recheadas com pernas de carneiro, ou com tripas.

Quantidade e Modo de fazer: O mesmo que o anterior trocando ou acrescentando umas ou outras.

285 — Repolho recheado com tripas recheadas.

Quantidade: 2500 g. de repolho; 600 g. de carne com osso picada e gorda; tripas; 160 g. de arroz; 25 g. de sal; 2,5 g. de pimenta do reino; 50 g. de manteiga para fritar os ossos da carne; 100 g. de manteiga para fritar as tripas; 25 g. de sal; 30 g. de água fria para o arroz; 100 g. de alho inteiro; 30 g. de alho socado com sal; 150 g. de caldo de limão; 1 litro de água fervente para as abobrinhas recheadas; 15 g. de hortelã-pimenta em pó.

Modo de fazer: Aferventar as folhas de repolho com um pouco de bicarbonato de sódio na água; retirar os talos; rechear as folhas com carne picada, arroz, sal e pimenta. Limpar as tripas por dentro e por fora, esfregando-as com sal, lavá-las mais uma vez com água e sabão e em seguida em água corrente. Recheá-las com o mesmo recheio das folhas e fervê-las sobre fogo forte; retirá-las da água e fritá-las na manteiga numa frigideira. Fritar os ossos e o alho junto com alguns talos de repolho numa panela com um pouco de manteiga; acrescentar-lhes em seguida as tripas fritas com parte da manteiga do cozimento. Arrumar os repolhos recheados e acrescentar a água com uma parte do sal, deixando ferver sobre chama média; antes do cozimento completo, socar o alho com o restante de sal, acrescentar-lhes o caldo de limão; despejar por cima dos repolhos recheados; deixar a panela no fogo durante meia hora. Pôr numa travessa e apresentar, salpicando a superfície com hortelã-pimenta em pó.

286 — "Mutabaqat" de repolho.

Quantidade: 2 quilos de folhas de repolho inteiras; 500 g. de carne picada; 100 g. de caldo de limão; 25 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino; 250 g. de manteiga para refogar os repolhos; 1 litro e meio de água fervente para cozinhar os repolhos recheados; 100 g. de manteiga para fritar a carne.

Modo de fazer: Destacar as folhas separando-as uma por uma

do centro do repolho; aferventá-las e retirar da água quente; cortar os talos, rechear cada duas folhas junto com carne picada; enrolá-las com manteiga até aloirarem; pôr numa caçarola sobre chama forte, juntando água, sal e pimenta. Deixar ferver durante algum tempo, diminuir a chama e deixar ferver até cozimento completo. Apresentar com arroz à parte, só ou com aletria.

287 — Abobrinhas recheadas com Tomates.

Quantidade: 2 quilos de abobrinhas miúdas e tenras; 500 g. de carne picada; 160 g. de arroz limpo e posto de molho; 1,5 g. de pimenta do reino; 30 g. de água fria, para o arroz; 2 quilos de tomates maduros sem peles e sem sementes cortados em grossos pedaços; 30 g. de sal; 100 g. de carne picada; 100 g. de manteiga; 100 g. de cebola picada fino; 20 g. de alho socado com sal; 25 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 300 g. de água fervente.

Modo de fazer: Destacar as abobrinhas, cortar-lhes os cabos e as pontas e deixá-las num recipiente com água fria. Esvaziá-las, lavando-as por dentro e por fora; rechear com carne picada, arroz e pimentão. Não se deve enchê-las muito. Aprontar o ragu de tomates (273) e juntar-lhes as abóboras recheadas, a água e o sal. Deixar sobre chama forte até ferver, reduzir então e deixar até cozimento completo.

Observação; Alguns preferem fritar na manteiga as pontas das abobrinhas, assim como a carne preparada para o ragu.

288 — Abobrinhas recheadas e ensopado de Quiabos.

Quantidade: 1250 g. de abobrinha miúdas; 600 g. de quiabos tenros; 300 g. de carne picada, para os quiabos; 300 g. de carne picada para as abobrinhas; 100 g. de arroz limpo; 20 g. de sal para as abobrinhas; 300 g. de água fervente; 25 g. de sal para o ragu; 100 g. de man-

teiga para fritar os quiabos; 100 g. de manteiga para o ragu; 20 g. de alho socado com sal; 2,5 g. de coentro em pó ou em macinho de coentro fresco; 800 g. de tomates maduros cortados em pedaços; 150 g. de caldo de limão.

Modo de fazer: Aprontar e rechear as abobrinhas como no n.º 287, sem porém as cozinhar. Aprontar o ragu de quiabos como no n.º 222; acrescentar as abobrinhas ao ragu; levar ao fogo forte primeiro, abaixando depois e deixando até cozimento completo. Pôr as abobrinhas numa travessa, os quiabos numa outra e apresentar.

289 — Abobrinhas recheadas e Coalhada.

Quantidade: 2 quilos de abobrinhas miúdas tenras; 500 g. de carne picada; 160 g. de arroz limpo e posto de molho; 25 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 20 g. de água para o arroz; 2500 g. de leite coalhado; 30 g. de amido; 1500 g. de água fervente. Hortelã-pimenta em pó para o caldo e para enfeitar.

Modo de fazer: Aprontar e rechear as abobrinhas como no n.º 287; levá--las a cozinhar em água até cozimento. Aprontar o leite coalhado como no n.º 8; acrescentando nele as abobrinhas recheadas com o caldo restante, um pouco de hortelã-pimenta em pó; deixar 10 minutos. Apresentar quente ou frio salpicando a superfície com hortelã-pimenta em pó.

290 — Berinjelas "Cheikh-el-Mehchi".

Quantidade: 1500 g. de berinjelas longas e miúdas; 400 g. de carne; 150 g. de cebolas vermelhas picadas fino; 100 g. de manteiga para fritar a carne; 250 g. de manteiga para fritar as berinjelas; 20 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 80 g. de água fervente, para diluir o suco de tomates.

Modo de fazer: Descascar as berinjelas deixando porém uma

linha fina preta feita da pele da berinjela indo de ponta a ponta, e uma parte do cabo: Dar meia fritada às berinjelas na manteiga com chama forte. Abrir as berinjelas no sentido do comprimento; rechear com carne picada e frita; fechar e colocar numa travessa ou bandeja; acrescentar o suco de tomates; cobrir cada berinjela com uma rodela de tomate; levar ao forno e deixar até aloirarem as berinjelas; reduzir a chama e deixar até cozimento completo. Apresentar separadamente com arroz só ou com aletria.

291 — Berinjelas Cheikh-el-Mehchi com Coalhada.

Certos cozinheiros preferem substituir o suco de tomates por leite coalhado (n.º 8).

292 — Cheikh-el-Mehchi com Chuchu.

Quantidade e Modo de fazer: Os mesmos que do n.º 291, trocando as berinjelas por chuchu, desconhecido no Oriente, (o chuchu de grande uso no Brasil é preparado por cozimento em água e sal, em lugar de frito). Com o chuchu pode-se empregar o suco de tomate ou o leite coalhado.

293 — Chaikh-el-Mehchi com Fatti.

Modo de fazer: De uso corrente pelas famílias tradicionais do Líbano o Chaikh-el-Mehchi é servido com outro prato saboroso, Fatti, colocado numa travessa redonda no meio e o Chaikh posto em volta.

A fórmula do Fatti é a seguinte; O pão, de preferência sírio, é untado de manteiga, cortado em quadradinhos e torrados no forno. Depois de torrados, os quadradinhos de pão são tratados como salada e temperados com sal, alho, hortelã-pimenta seca ou fresca e bastante leite coalhado, podendo-se acrescentar à vontade pinhõezinhos, amên-

doas castanhas de caju, torradas com manteiga. O uso do azeite é facultativo, podendo-se acrescentar também caldo de limão ou romã ácida.

294 — Berinjelas recheadas e Ragu das mesmas.

Quantidade: 1 quilo e meio de berinjelas compridas; 1 quilo de berinjelas para o ragu; 40 g. de carne picada; 300 g. de carne cortada em pedaços para o ragu; 2 g. de pimenta do reino; 30 g. de sal; 1 quilo de tomates cortados em pedaços; 120 g. de arroz limpo e posto de molho; 250 g. de manteiga derretida; 75 g. de manteiga para fritar a carne; 300 g. de água fervente.

Modo de fazer: Esvaziar as berinjelas e pô-las em água salgada; retirar da água e rechear com carne picada arroz, uma pitada de sal e pimenta. Preparar o ragu como no n.º 235. Colocar as berinjelas recheadas sobre o ragu acrescentando o restante de sal e de pimenta. Colocar o restante dos tomates á superfície das berinjelas e depois a água. Levar a panela sobre chama forte e depois média e deixar até cozimento final. Pôr as berinjelas numa travessa e o ragu numa outra e apresentar.

295 — Berinjelas recheadas com Azeite.

Quantidade: 2 quilos de berinjelas miúdas e longas; 300 g. de cebolas vermelhas picadas fino; 30 g. de tomates maduros picados fino; 3 macinhos de salsa picada fino; 300 g. de arroz limpo e posto de molho; 35 g. de sal; 1 quilo de tomates maduros cortados; 500 g. água fervente; pimentões doces.

Modo de fazer: Esvaziar e limpar as berinjelas; esfregar as cebolas com um pouco de sal e de pimenta do reino acrescentar os tomates picados fino, a salsinha e uma grande parte do azeite; rechear com essa mistura as berinjelas. Pôr no fundo da panela o azeite restante e alguns pedaços de tomates colocar por cima dos tomates as

berinjelas recheadas, depois os tomates, o resto do sal e a água. Cozinhar primeiro sobre chama forte e depois média e deixar até o cozimento completo. Apresentar frio.

296 — Berinjelas recheadas com Grão-de-Bico e Azeite.

Quantidade e Modo de fazer: Como os mesmos que no n.º anterior, acrescentando ao recheio grãos de bico postos de molho de véspera, tirando-lhes as cascas ao esmagá-los com uma garrafa na hora de os juntar ao recheio (ver 29).

297 — Acelga recheada com Azeite.

Quantidade: Dois quilos e meio de acelgas inteira; 300 g. de arroz lavado e posto de molho; 300 g. de tomates picados fino; 2 macinhos de salsinha picada fino; 25 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 200 g. de azeite; 500 g. de água fervente; 30 g. de cebolas picadas fino; 1 quilo de tomates cortados em pedaços; 150 g. de caldo de limão.

Modo de fazer: Cortar as folhas de acelga, separar os talos, lavar primeiro em água fria e em seguida com água quente; rechear com arroz, tomates, sal e pimenta, salsinha e cebola picada fino, misturando tudo e no fim regando com boa parte do azeite indicado. Colocar no fundo da panela uma parte dos tomates cortados e o restante do azeite, pondo por cima as folhas de acelga recheadas em forma de charutos e depois, os pedaços de tomates o resto do sal, e da água; deixar ferver sobre chama forte primeiro abaixando depois; âcrescentar o caldo de limão e deixar sobre fogo médio até cozimento final. Servir com rodelas de limão encimando o prato.

Observação: Recomenda-se colocar por cima das folhas recheadas e postas na panela, um prato virado, para que elas não se abram ao ferver. Pode-se pôr, com o recheio indicado acima, certa quantidade de grãos de bico postos de molho de véspera e descascados, (ver o n.º 29).

298 — Acelga recheada com Manteiga.

Quantidade e Modo de fazer: Os mesmos que no n.º anterior; porém trocar o azeite por manteiga quente misturada ao recheio.

299 — Folhas de Parreira recheadas com Arroz e Azeite.

Quantidade: 400 g. de folhas tenras de parreira; 300 g. de arroz limpo e posto de molho; 300 g. de cebolas vermelhas picadas fino; salsinha picada fino; 300 g. de tomates picados fino; 1 quilo de tomates cortados em pedaços; 25 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 500 g. de água fervente; 50 g. de caldo de limão 100 g. de azeite; algumsa batatas cortadas em rodelas de 4 ou 5 cm de diâmetro.

Modo de fazer: O mesmo que no n.º 297; porém rechear as folhas pondo uma boa quantidade de recheio sem apertar muito ao enrolar; deixar ferver sobre chama forte até final cozimento. Apresentar frio. Guarnecer o prato contendo as folhas recheadas com radelas de limão. Colocar as rodelas de batatinhas no fundo da panela com um pouco de azeite para não pegarem as folhas no fundo. Virar a panela numa travessa para que as rodelas de batatinha fiquem na superfície. Antes de rechear ter o cuidado de tirar os cabos das folhas.

300 — Folhas de Parreira recheadas com Carne.

Quantidade: 400 g. de folhas tenras de parreira; 500 g. de carne gorda picada fino (guardar os ossos para colocá-los no fundo da panela); 160 g. de arroz lavado e posto de molho; 35 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 1 quilo de tomates maduros sem peles e sem sementes e picados fino; 75 g. de manteiga para fritar os ossos.

Modo de fazer: Fritar os ossos com a manteiga deixando-os no fundo da panela. Preparar o recheio e rechear as folhas de parreia como no n.º 260, substituindo as berinjelas por folhas de parreira. Pôr parte dos tomates por cima dos ossos e, por cima dos tomates, as folhas recheadas, o restante dos tomates, a água fervente e uma parte do sal. Levar sobre fogo médio e deixar até cozimento final. Virar sobre uma travessa, retirar os ossos e apresentar.

CAPITULO XIII

AVES

301 — Frango recheado e cozido.

Quantidade: Dois frangos; proporções de recheio para os frangos: 300 g. de carne picada fino; 100 g. de arroz limpo e posto de molho; 15 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 15 g. de água fria; 100 g. de arroz, se desejar fazer sopa ou canja com o caldo.

Modo de fazer: Preparar o recheio. Cozinhar os frangos; em seguida, cortá-los, colocando os pedaços sobre o recheio e servir.

302 — Frangos recheados e cozidos - outro modo.

Pode-se também rechear os frangos com o mesmo recheio precedente (301) e proceder do modo seguinte; Aquecer 50 g. de manteiga sobre forte chama numa panela; colocar nela a carne picada. (350 g.); refogar a carne durante 5 minutos; acrescentar uma parte do sal, da pimenta, do arroz posto de molho e a água. Virar, ferver um pouco e deixar sobre chama fraca cerca de 25 minutos. Retirar do fogo e rechear os 2 frangos, costurar a abertura, cruzar as pernas das aves, salpicar com o resto de sal; fazê-lo tostar numa panela sobre chama forte e depois média deixando até cozimento completo. Retirar então os 2 frangos, pondo-os numa outra vasilha perto do fogo. Tomar uma parte da manteiga que serviu para a fritura, acrescentar uma colher de farinha de trigo na panela refogra e mexer bem; acrescentar a água ou o caldo, deixando ferver. Passar o molho por um passador; deixar ferver sobre fogo brando e deixar engrossar. Servir separadamente o caldo ou molho e os dois frangos.

303 — Frangos recheados, cozidos e dourados.

Quantidade: Dois grandes frangos tenros; 400 g. de carne picada fino; 125 g. de arroz limpo, lavado e posto de molho; 20 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 125 g. de manteiga; 20 g. de farinha de trigo; salsa.

Modo de fazer: Aprontar o recheio como no n.º 301; preparar os dois frangos como no n.º 3. Antes do cozimento completo, retirar os frangos da panela e os fritar na manteiga até aloirarem. Deixá-los sobre fogo lento até cozimento total. Deixar o caldo ferver bastante tempo. Meia hora antes de servir retirar os frangos da panela em que foram aloirados e deixá-los numa vasilha perto do fogo. Tomar uma parte da manteiga em que foram aloirados e pô-la de lado. Sobre o que restou dessa manteiga da fritura pôr a farinha de trigo e levá-la numa panela sobre fogo médio, juntar o caldo, deixando ferver. Por fim, coar o caldo, apresentando à parte com os dois frangos aloirados e cortados em fatias postas sobre o recheio.

304 — Pão torrado com Frango recheado.

Quantidade e Modo de fazer: Depois do cozimento dos frangos, cortar pão torrado e regá-lo com o caldo em que foram cozidos os frangos. Pôr dentes de alho, sal; despejar por cima leite coalhado e misturar tudo com o pão torrado. Cortar os frangos em pedaços miúdos, misturá-los com o recheio e dispô-los sobre o leite coalhado. Pode-se também pôr sobre o recheio o leite coalhado misturado com alho e sal socados.

305 — Frango recheado e frito ou assado.

Quantidade: Dois frangos grandes tenros; 400 g. de carne picada; 130 g. de arroz posto de molho; 20 g. de cebolas vermelhas picadas fino; 50 g. de pimentões; 2 g. de pimenta do reino; 50 g. de

manteiga para a carne; 25 g. de sal; 125 g. de manteiga para os frangos; 20 g. de farinha de trigo; 250 g. de água fervente; 250 g. de água para o molho, (ou 250 g. de caldo caso tiver pinhões). Apresentar com salada de alface.

Modo de fazer: Limpar os frangos. Aquecer a manteiga sobre chama forte, refogar nela a carne durante 5 minutos; acrescentar em seguida os pinhões refogá-los durante 3 minutos; pôr parte do sal, a pimenta, o arroz e a água. Refogar e deixar ferver um pouco; abaixar o fogo, deixando ferver durante 25 minutos. Retirar os frangos; recheá-los, fechar a abertura costurando-a; salpicá-los com o resto do sal; fazê-los aloirar numa panela sobre fogo forte primeiro, abaixando-o depois, deixando até cozimento total. Retirar então e colocar numa vasilha perto do fogo. Tomar uma parte da manteiga que serviu para a fritura dos frangos e a farinha de trigo, deitando tudo na panela: refogar tudo e acrescentar depois água ou caldo, deixando ferver até engrossar o molho; coá-lo em seguida e deixar perto do fogo. Cortar os frangos em fatias; colocá-las sobre o recheio e apresentar, servindo o molho em separado. Servir com esse prato batatinhas fritas.

306 — Frangos a moda "Abiama".

Quantidade; Dois grandes frangos tenros; 1 quilo de cebolas miudinhas; 200 g. de manteiga derretida; 20 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 100 g. de caldo de limão; 50 g. de farinha de trigo; 1500 g. de água fervente.

Modo de fazer: Depois de limpar bem os frangos, aquecer a manteiga numa frigideira; refogar e levar os frangos para uma panela; fritar as cebolas na mesma manteiga que refogou os frangos; retirá-los deixando perto do fogo. Separar uma parte da manteiga da fritura, acrescentar ao que ficou dela a farinha de trigo, e a água para fazer molho; pôr tudo sobre os 2 frangos, com o sal, a pimenta, deixando ferver bem. Antes do cozimento, acrescentar as cebolas refo-

gadas e postas de lado. Depois, acrescentar o caldo de limão 15 minutos antes de apresentar. Cortar os dois frangos; despejar as cebolas num prato ou travessa; colocar os pedaços dos frangos por cima com o molho e apresentar com arroz à parte.

307 — Frangos com Ragu de Legumes.

Quantidade: Dois frangos de tamanho regular; 500 g. de batatinhas miúdas ou cortadas; 200 g. de abobrinhas cortadas; 150 g. de cenouras cortadas; 200 g. de cebolas miúdas; 1 quilo de tomates maduros sem peles nem sementes, e cortados; 200 g. de manteiga derretida; 35 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 800 g. de água fervente.

Modo de fazer: Aquecer a manteiga numa frigideira sobre chama forte. Fritar nela os dois frangos e levá-los em seguida para uma panela. Refogar na mesma manteiga deixada na frigideira os legumes; pôr na panela os tomates, o sal, a pimenta e a água, deixando ferver sobre chama forte, abaixando depois e deixando até cozimento completo. Colocar os legumes numa travessa, pondo por cima os pedaços de frangos e o caldo. Pôr na panela as batatas meia hora antes de servir.

308 — Frangos assados

Dois frangos gordos;; 15 g. de sal; meia grama de pimenta do reino; 15 g. de farinha de trigo; 150 g. de manteiga derretida; 200 g. de água fervente, (se precisar).

Modo de fazer: Limpar os frangos, e prender as pernas pela abertura; salpicar de sal e pimenta, esfregando o condimento por todo o corpo. Pôr a manteiga numa panela; colocar os frangos, dourá-los sobre chama forte abaixando depois e deixando até cozimento completo. Retirar então os frangos; pôr de lado a manteiga da fritura;

despejar a farinha e refogar até aloirar; acrescentar a água e deixar engrossar. Coar o caldo ou molho. Cortar os frangos e apresentar com o molho ou separadamente apresentando com esse prato batatinhas fritas ou legumes.

309 — Mugrabié ou cuscuz libanês.

Quantidade: Duas galinhas grandes; 700 g. de carne de músculo de vaca com osso; 1,5 quilos de cebolas miúdas; 400 g. de manteiga derretida; 35 g. de sal; 10 g. de pimenta do reino; 200 g. de grãos de bico lavados e postos de molho de véspera; 30 g. de alcaravia; 2 litros e meio de água fervente; 1000 g. de cuscuz.

Modo de fazer: Aquecer a manteiga numa frigideira; refogar nela a galinha, a carne e os ossos. Deitar tudo, menos a manteiga, numa panela, acrescentando um pouco de sal, pimenta e a água. Fritar um pouco os grãos de bico na manteiga da fritura e os lançar na panela. Levar a panela ao fogo forte, abaixando-o depois e deixando ferver. Fritar as cebolas na mesma manteiga e deixar de lado. Antes do cozimento final das galinhas, acrescentar as cebolas e o que restou da manteiga da fritura. Em seguida, procede-se à confecção das bolinhas da Mugrabié da seguinte maneira: Peneira-se numa bandeja, 1 quilo de farinha de trigo; numa outra bandeja, mais larga, coloca-se 250 g. de Borgol grosso; numa terceira, funda, deita-se 250 g. de água, 20 g. de sal e 1 tablete de fermento Fleichmann. Com uma mão, salpicar com um pouco dessa água com sal o Borgol, e com a outra mão, tirar um punhadinho de farinha e jogá-lo de leve sobre o Borgol para umedecer; e, com a mesma mão, ir misturando trigo e farinha para formar bolinhas miúdas do tamanho de um grão de bico. Continua-se aspergindo com a água Borgol e farinha até acabar a massa, e à medida que se sentir na ponta dos dedos a formação de um ou mais grãos, de qualquer forma ou tamanho que seja, levam-se essas bolinhas a uma peneira em que são peneiradas para tirar o excesso de farinha, lançando-as em seguida num passador. Não é necessário que as bolinhas estejam perfetamente iguais nem completamente redondas.

Fritas as bolinhas, peneiradas e lançadas no passador, coloca-se esse passador com as bolinhas de Mugrabié sobre a boca de uma panela com água pela metade e com um pouco de pimenta do reino. O passador deve se ajustar bem à boca da panela e, antes de levar a panela ao fogo, cimentar com um pouco de massa de farinha de trigo panela e passador para impedir a saída do vapor necessário para cozinhar os grãos de Mughrabié. Aliás existem aparelhos especiais para fazer o cuscuz e o cozimento dele a vapor d'água. De qualquer modo, deve o bafo da água quente passar todo pelos buracos do passador para cozinhar as bolinhas. De tempo em tempo, com uma espumadeira, virar as bolinhas e voltar a cobrir a boca do passador com um pano umido. Abaixar o fogo e deixar ferver. Isso deve levar cerca de duas horas.

Cerca de 45 minutos antes de servir, retirar as bolinhas do passador, passando-as para a grande bandeja ou travessa, acrescentando nelas o resto do sal e da pimenta. Retirar as galinhas, cortá-las pelas juntas, colocá-las assim como a carne numa vasilha e deixando-as perto do fogo. Levar a bandeja contendo as bolinhas de Mugrabié ao fogo, acrescentar gradativamente o resto do caldo, mexer sem parar até cozimento final. Despejar numa grande travessa, arrumando os pedaços de galinha, a carne, os grãos de bico, o molho, as cebolas, pondo tudo por cima das bolinhas. É facultativo servir o caldo à parte.

310 — Frangos assados na grelha.

Quantidade: Quatro frangos; 12 g. de sal; 50 g. de azeite; 75 g. de caldo de limão; 20 g. de alho socado e misturado com caldo de limão, azeite, sal e pimenta do reino; 40 g. de manteiga; 25 g. de caldo de limão; 150 g. de azeite.

Modo de fazer: Limpar e cortar cada frango em dois, tirando-lhes os ossos. Deixar de molho no caldo de limão misturado com azeite, sal e alho. Antes de apresentar, grelhar os pedaços de frangos um pouco de tempo sobre a brasa ou sobre uma grelha ou mesmo gaz

de fogão. Logo depois de grelhados, colocar os pedaços no molho indicado (limão, alho, sal e pimenta); misturá-los com a manteiga derretida numa vasilha; salpicar com o resto do sal; pôr sobre fogo baixíssimo para conservá-los quentes. Apresentar com os frangos pureé de batatinhas ou molho de alho socado, sal, azeite e caldo de limão.

Observação: Pode-se colocar os frangos já assados na grelha dentro de uma panela untada de manteiga e levá-los ao forno 10 minutos antes de servir.

Para preparar o molho deve-se socar o alho com o sal, diluir em seguida o suco do limão e misturar com o azeite.

311 — "Jarkas Taouk".

Quantidade; Uma galinha, nem muito velha nem gorda.

Modo de fazer: Uma vez limpa a galinha, deve ser fervida em água com sal; retirar a espuma, partir pelas juntas fora da água. O caldo deve ser aquecido até se tornar líquido. Para cada galinha socar no gral 200 g. de nozes; despejá-las no caldo e, em seguida, lançar nele miolo de pão e misturar bem. Despejar o caldo por cima da galinha partida em pedaços e guarnecer o prato com um pouco de azeite misturado com o alcaparras.

Preparação do azeite com alcaparras: Pôr uma pequena quantidade de alcaparras num pano fino e amarrá-lo com um fio de linha. Despejar por cima do saquinho de alcaparras um quarto de xícara de azeite; misturar com uma colher azeite e alcaparras fazendo pressão sobre o saco de pano até que o azeite se torne da cor da alcaparra.

312 — Souflé de Peito de Galinha com Palmito ou Ka'ub.

Quantidade: 4 peitos de galinha bem temperados e bem refogados; 1 lata de ervilha; azeitonas pretas, à vontade; 3 ovos cozidos;

por falta de Ka'úb, ele pode ser substituido com vantagem por 1 lata de palmito; 1 copo de leite; 1 xícara das de chá de farinha de trigo peneirada; sal, pimenta e cheiro verde; 3 ovos batidos; 3 tomates picados fino.

Modo de fazer: Limpar, temperar com água, sal e limão os peitos de galinha; deixar descançar algum tempo e depois refogar sobre fogo brando e depois de bem refogados deixar de lado. Proceder à confecção do souflé da seguinte maneira: Numa bacia larga, peneirar a farinha; bater os ovos, primeiro as claras e em seguida as gemas e despejar no meio da farinha; despejar o leite e misturar bem; acrescentar tomates picados, ervilha e palmito depois de picado grosso; temperar bem com sal; despejar a metade do souflé numa panela; colocar os peitos por cima depois de cortados; despejar o restante do souflé e ligeiramente cobertos por êsse; levar ao forno quente, deixando durante alguns quinze minutos. Servir com salada de Fatouche ao lado.

312 — Peru assado.

Quantidade: Um peru de 3 quilos; 15 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino; 15 g. de farinha de trigo; 200 g. de água fervente; 150 g. de manteiga derretida.

Modo de fazer: Limpar o peru salgá-lo e salpicá-lo de pimenta por dentro e por fora; cortar-lhe a cabeça e o pescoço; introduzir-lhe as pernas na parte traseira; colocá-lo numa panela, ou numa travessa ou bandeja untada de manteiga assim como o peru; levá-lo ao forno quente deixando-o até dourar. Retirar então do forno, pondo numa panela sobre fogo médio; cobrindo com papel e deixando até cozimento completo. Retirar do forno; coar a manteiga sobre a que serviu para o cozimento; acrescentar nela a farinha de trigo, deixar aloirar; acrescentar a água e o caldo que ficou na bandeja; ferver e coar, remetendo sobre fogo médio deixando ferver um pouco e depois sobre fogo fraco até a apresentação.

Servir o peru inteiro; somente o peito será cortado em fatias, podendo ser apresentado quente ou frio. Servir o molho à parte.

313 — Peru recheado.

Quantidade: Um peru de 2 quilos e meio; 400 g. de carne com gordura picada; 135 g. de arroz limpo e posto de molho; 100 g. de pistaches descorticados, pinhões e amêndoas (podem ser substituídos por castanhas de cajú ou do Pará); 100 g. de manteiga derretida, para o recheio; 30 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 400 g. de água fervente, para o recheio; 200 g. de manteiga, para refogar o peruzinho; 15 g. de farinha de trigo, para fazer o molho.

Modo de fazer: Limpar e preparar o peruzinho. Recheá-lo como no n.º 4, costurando-o em seguida e colocando-o numa bandeja ou assadeira com manteiga; levá-lo ao forno, deixando até ficar bem dourado. Retirar do forno e colocar numa panela com a manteiga derretida; cobrí-lo deixando-o sobre fogo lento até completo cozimento. Retirar da panela, assim como a manteiga que serviu para assar, acrescentando essa à que serviu para fritura. Pôr a farinha na panela para aloirar, acrescentar água e deixar cozinhar bem; coar por uma peneira fina ou passador; remeter sobre fogo e deixar ferver um pouco; abaixar a chama, deixando até apresentação. Servir o peru inteiro; cortar somente o peito em fatias. Pode-se também cortá-lo em pedaços pondo as fatias sobre o recheio. Servir o molho à parte.

314 — Perdiz assada.

Quantidade: Quatro perdizes; 15 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino; 15 g. de farinha para fazer o molho; 200 g. de água fervente; 150 g. de manteiga.

Modo de fazer; Limpar as perdizes sem as lavar; fazê-las alourar (308). Apresentar com purée de batatinhas ou de lentilhas.

315 — Perdiz com Vinho.

Quantidade: Quatro perdizes; 100 g. de cebolas cortadas grosso; 100 g. de alho porro e cenouras; 500 g. de vinho; 20 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 150 g. de manteiga; 25 g. de farinha; 100 g. de água fervente.

Modo de fazer: Limpar as perdizes sem as lavar; cortar cabeça e pescoço; fazer dourar na manteiga sobre chama forte e em seguida colocar numa panela. Fritar as cebolas, o alho porro, as cenouras, e as cabeças na mesma frigideira; quando tudo aloirou, acrescentar a farinha e refogar; em seguida coar a manteiga sobre a da fritura; acrescentar o vinho ao que está na frigideira, sal, pimenta e a água; deixar ferver um pouco; despejar em seguida na panela em que estão as perdizes; pôr sobre chama forte deixando ferver; abaixar o fogo e deixar até cozimento total das aves. Retirar então estas e cortá-las em pedaços. Socar as cebolas num pilão; pô-las de novo na panela, deixando ferver. Coar por duas vezes o caldo; remeter sobre fogo e deixando ferver sobre fogo lento. Cortar cada perdiz em dois, colocando os pedaços numa travessa contendo pão torrado e untado de manteiga. Pôr o molho por cima das aves. Apresentar à parte pureé de lentilhas ou petits pois.

316 — Pombos assados.

Quantidade: Oito borrachos; 15 g. de sal; 150 g. de manteiga derretida; 15 g. de farinha de trigo; 200 g. de água fervente.

Modo de fazer: Limpar os pombinhos e passar as pernas pela parte traseira; aprontá-los como no n.º 315. Apresentá-los inteiros.

317 — Pombos com Vinho.

Quantidade: Oito pombos novos; 150 g. de manteiga; 75 g. de

cebolas cortadas grosso; 200 g. de alho porro e cenouras; 25 g. de sal; 20 g. de farinha de trigo; 500 g. de vinho (azedo); 400 g. de água fervente.

Modo de fazer: O mesmo que o indicado no n.º 315.

318 — Pombos com Legumes.

Quantidade: Oito pombinhos; 400 g. de batatinhas holandesas; 200 g. de abobrinhas; 150 g. de cenouras; 200 g. de cebolas miúdas; 600 g. de tomates sem peles e cortados; 150 g. de manteiga derretida; 30 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino; 600 g. de água fervente.

Modo de fazer: Limpar os borrachos. Aquecer a manteiga numa frigideira, fritar os pombinhos e depois os colocar numa panela; refogar as cebolas e os legumes pondo-os na frigideira em que foram fritos os pombos; despejar legumes e cebolas na panela com o sal, a pimenta, os tomates e a água; deixar sobre chama forte, abaixando-a depois e deixando até o cozimento completo. Apresentar os pombinhos inteiros, depois de lhes tirar os ossos do peito. Servir os legumes num prato, colocando os borrachos por cima.

319 — Pombos assados.

Quantidade: Oito borrachos; 150 g. de manteiga; 15 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino; 15 g. de farinha de trigo; 200 g. de água fervente.

Modo de fazer: O mesmo que no n.º 310.

320 — Pombos assados na grelha.

Quantidade: Oito pombinhos; 12 g. de sal; manteiga para untar.

Modo de fazer: O mesmo que no n.º 310.

321 — Passarinhos assados.

Modo de fazer; Depenar os passarinhos; cortar-lhes bicos e patinhas; tirar as tripas; esfregar os passarinhos com um pouco de sal e pimenta; enfileirar num espeto e apresentar ao fogo de brasa.

Querendo fritar, basta deitar manteiga na frigideira, aquecer bem e deixá-los fritar alguns minutos de um lado, e depois do outro; retirar do fogo, acrescentando alguns pingos de caldo de limão e apresentar quente.

CAPÍTULO XIV

CARNES

322 — Cordeiro recheado.

Quantidade: Cordeiro de 8 quilos, morto e aprontado de véspera; 2 quilos de carne gorda e picada fino; 800 g. de arroz limpo e posto de molho; 400 g. de pinhões, amêndoas e pistaches; 700 g. de água fervente para o arroz; 400 g. de água para o molho; 65 g. de sal; 200 g. de manteiga para o recheio; 50 g. de farinha de trigo para o molho; 3 g. de pimenta do reino; 500 g. de manteiga para fritar o cordeiro; 30 g. de sal, para salgar o cordeiro; 300 g. de cebolas vermelhas (ou sem elas); 1 g. de pimenta do reino para esfregar no cordeiro.

Modo de fazer: Pôr a manteiga para o recheio numa frigideira; refogar as cebolas, a carne, pistaches e pinhões. Colocar tudo numa panela, acrescentando sal, pimenta, arroz e água. Deixar ferver durante 3 minutos sobre fogo forte e depois médio e deixar até o cozimento total. Salgar o cordeiro por dentro e por fora, esfregando-o com a pimenta e em seguida recheá-lo e costurá-lo. Ligar as 2 patas da frente juntas e as 2 de trás, ou pô-lo de barriga para baixo sobre uma travessa ou assadeira. Despejar a manteiga derretida por cima; levá-lo ao forno com fogo médio e deixá-lo até o cozimento total, regando-o com manteiga de vez em quando. Mas é preferível cobrí-lo com papel e deixá-lo dourar sem queimar. Retirá-lo da assadeira e deixá-lo perto do fogo num outro recipiente. Coar a manteiga derretida sobre a da fritura, deixando um pouco dela na assadeira. Levar esta ao forno; acrescentar nela a farinha de trigo e refogar até dourar; acrescentar o molho; deixar ferver até engrossar; coar e transvazar. Pôr de novo o molho sobre o fogo; deixar ferver um pou-

co e guardá-lo quente até apresentar. Caso perceber que a manteiga derretida é muita para o molho, retirar e guardar parte dela. Apresentar o cordeiro numa travessa e servir o molho à parte.

Observação: 1.º — Ter o cuidado de virar o cordeiro de um lado para outro e de cima para baixo, quando está assando no forno, para cozinhá-lo por igual. 2.º — Pode-se desossar o cordeiro antes de apresentado: para isso, praticar um talho partindo do pescoço até o rabo do animal; em seguida, destacar a carne dos ossos com uma faca; retirar os ossos das costelas; praticar um outro corte em cada pata da frente e de trás; costurar a abertura feita e deixando o cordeiro formando uma só peça.

323 — Cordeiro assado.

Quantidade: Um cordeiro pesando 8 quilos morto e preparado de véspera; 50 g. de sal; 400 g. de manteiga derretida, e um pedaço de gordura ou do peito; 50 g. de farinha de trigo para fazer o molho; 350 g. de água para o molho; 1,5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Esfregar o cordeiro com o sal e a pimenta; ligar as patas, ou melhor colocá-lo debruçado de barriga para baixo com as patas dobradas por baixo. Pôr a manteiga e o pedaço de gordura por cima do dorso e levar ao forno, deixando até dourar. Preparar o molho (322) e apresentar.

324 — Pescoço de Carneiro recheado e cozido.

Quantidade: 1 quilo de carne de pescoço de carneiro; 60 g. de arroz limpo e posto de molho; 250 g. de carne gorda picada; 30 g. sal; 2 g. de pimenta; 10 g. de água de flores de laranjeira; 1600 g. de água simples; 20 g. de água para a farinha.

Modo de fazer: Abrir o pescoço dos dois lados das vértebras;

rechear a cavidade com a carne picada, arroz, sal, pimenta e água de flores; costurá-lo, pondo-o a ferver; tirar a espuma e deixar sobre chama forte primeiro, média em seguida, deixando até o cozimento total. Apresentar esse prato quente, depois de cortar em fatias. Pode-se acrescentar um pouco de arroz ao caldo para fazer uma sopa.

325 — Pescoço de Carneiro recheado e dourado.

Quantidade: 1 quilo de carne de pescoço de carneiro; 250 g. de carne sem gordura e picada; 80 g. de arroz limpo e posto de molho; 50 g. de manteiga para o recheio; 30 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 100 g. de cebolas (podem ser dispensadas); 250 g. de água para o molho; 250 g. de água para o recheio; 125 g. de manteiga para dourar o pescoço; 15 g. de farinha para o molho.

Modo de fazer: Abrir o pescoço dos dois lados das vértebras. Aquecer a manteiga numa panela; fritar nela a carne picada junto com os temperos e acrescentar a água fervente e o arroz, deixando ferver sobre fogo médio até cozimento. Rechear com essa carne e o arroz o pescoço previamente esfregado com sal e pimenta; costurar a abertura; refogar o pescoço na manteiga numa panela até dourar, deixando-o coberto sobre fogo médio, virando-o continuadamente até o cozimento completo. Pôr numa vasilha e deixar perto do fogo. Coar a manteiga sobre a da fritura acrescentar a farinha de trigo para aloirar; acrescentar o molho; deixar ferver bem; passar por um passador fino e deixar perto do fogo até a apresentação. Cortar o pescoço em fatias; servir com o molho á parte. Pode-se apresentar com esse prato batatinhas fritas.

Observação: Se o pescoço não estiver cozido em tempo normal, acrescentar um pouco d'água fervente e deixar ferver mais alguns instantes.

326 — Pernil de Cordeiro ou de Carneiro assado.

Quantidade: Um pernil de carneiro de 2 quilos e meio; 25 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino; 250 g. de manteiga derretida; 15 g. de farinha para o molho; 250 g. de água para o molho.

Modo de fazer: Tomar um pernil inteiro, tirando apenas pequena parte da extremidade inferior. Esfregar com sal e pimenta; pôr numa assadeira acrescentar a manteiga; levar ao forno aquecido. Virar de tempo em tempo até aloirar; cobrir pondo o pernil numa panela com a tampa e deixar no forno até o cozimento total. Como índice de cozimento, enfiar a ponta de uma faca na carne sem sair sangue. Retirar então o pernil, colocá-lo numa vasilha e deixar perto do fogo. Coar a manteiga em que foi frito; juntar-lhe a farinha e refogar até aloirar; despejar nela a água e deixar ferver. Apresentar esse molho à parte com o pernil cortado em fatias finas colocadas de forma representando um pernil. Pode-se apresentar com esse prato legumes ensopados e salada.

327 — Lombo de Cordeiro assado.

Quantidade: Lombo duplo de cordeiro (dorso inteiro); 20 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino; 250 g. de manteiga derretida;; 15 g. de farinha para fazer o molho; 250 g. de água para o molho.

Modo de fazer: Esfregar o dorso inteiro com sal e pimenta; enrolá-lo e amarrá-lo com um fio de linha; colocá-lo numa assadeira untada de manteiga, levando-a ao forno aquecido; deixá-lo dourar e virando de tempo em tempo. Pôr numa panela, cobrir e levar sobre fogo médio. Retirar a carne da panela; coar a manteiga sobre a da fritura, juntar-lhe a farinha e dourá-la mexendo; acrescentar a água e deixar ferver bem. Coar e recolocar sobre o fogo. Esse molho será apresentado com o prato, mas separadamente. Cortar o lombo em fatias e apresentar com batatinhas ou legumes. Para cortar o lombo, começa-se primeiro por cortar o fio, depois, parte-se o lombo em dois

e no sentido do comprimento; em seguida, no sentido da largura em pedaços quadrados.

328 — Costeletas assadas (de Carneiro, de Vitela ou de Porco).

Quantidade: 1500 g. de costeletas; 25 g. de sal; 1,5 g. de pimenta; 20 g. de manteiga; 15 g. de farinha de trigo para o molho; 200 g. de água para o molho.

Modo de fazer: Encurtar os ossos das costelas; separar as costelas uma da outra; esfregar com sal e pimenta; arrumá-las numa assadeira e cobrí-las com manteiga como no n.º 327. Apresentar cada costeleta à parte assim como o molho. Pode-se servir as costeletas com purée de batatinhas.

329 — Costeletas assadas (de Carneiro, de Vitela ou de Vaca), com molho de Tomates.

Quantidade: 1500 g. de costeletas (328); 50 g. de cebolas picadas grosso; 10 g. de alho; 20 g. de sal; 500 g. de tomates maduros e sem pele; 15 g. de farinha de trigo; 200 g. de água; 100 g. de manteiga; 1 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Encurtar as costeletas; destacar cada uma separadamente com seu osso; bater para reduzir a espessura da carne; fritar as costeletas com a manteiga sobre fogo forte, numa frigideira; pôr numa panela. Fritar as cebolas e o alho na mesma manteiga da fritura até dourarem; acrescentar a farinha; mexer bem; juntar os tomates. Salpicar as costeletas de sal e pimenta; em seguida, acrescentar o molho e levar sobre fogo forte, deixando ferver. Transvasar para uma vasilha, deixando perto do fogo. Coar o molho e recolocá-lo sobre o fogo deixando ferver. Para servir arrumar as costeletas num travessa com o molho por cima.

330 — Costeletas assadas de Carneiro, de Vitela ou de Vaca.

Quantidade: 1250 g. de costeletas; 20 g. de sal;; 50 g. de manteiga; 50 g. de azeite.

Modo de fazer: Encurtar as costeletas; limpar o seu reverso dos nervos; cortar as costeletas de 2 em 2, com a respectiva carne; retirar um dos dois ossos e achatar as costeletas reduzindo a espessura da carne a um centímetro; mergulhar no azeite e levar à uma frigideira sobre fogo forte, deixando até aparecer sangue na superfície da carne. Virar, salpicar de sal e deixar até cozimento completo.

Observação: Tratando-se de costeletas de vitela ou de vaca, cortar cada costeleta com seu osso e não de 2 em 2.

331 — Costeletas a milanesa.

Quantidade: 1500 g. de costeletas; 20 g. de sal; 200 g. de manteiga; 150 g. de farinha de rosca; 3 ovos; 1,5 g. de pimenta.

Modo de fazer: Aprontar as costeletas; achatá-las o mais possível, salpicar com sal e pimenta. Quebrar os ovos numa vasilha e bater bem. Mergulhar as costeletas uma por uma nos ovos batidos e depois na farinha de rosca; deixar escorrer bem e deitá-las numa frigideira aquecida com manteiga, virando-as de um lado para outro para dourarem bem. Apresentar quente com qualquer purée à escolha.

332 — Costeletas com molho branco.

Quantidade: 1250 g. de costeletas de carneiro, vitela ou vaca; 75 g. de farinha de trigo; 250 g. de queijo ralado; 3 ovos; 200 g. de leite; 1500 g. de farinha de rosca; 300 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 250 g. de manteiga derretida; 100 g. de manteiga.

Modo de fazer: Cortar as costeletas como no n.º 330; fritá-las com um pouco de manteiga numa frigideira sobre chama forte e depois, achatando-as sobre uma tábua até o sangue correr; deixá-las assim durante 30 minutos.

Modo de fazer o Molho Branco: Aquecer a manteiga; acrescentar a farinha mexer até dourar; despejar então o leite por cima, mexer bem, juntar parte do sal e da pimenta, deixando ferver um pouco. Salpicar a carne com o restante do sal e da pimenta. Quebrar os ovos num recipiente e bater em neve; mergulhar as costeletas depois de fritas no molho primeiro, depois no queijo ralado, depois voltar a mergulhar bem as costeletas nos ovos batidos e em seguida na farinha de rosca. Depois, refogá-las na manteiga sobre fogo médio e apresentar quente com purée de batatas ou com batatinhas sautées.

333 — Carne assada na grelha.

Quantidade: 1 quilo de carne gorda; 30 g. de cebolas; 15 g. de sal; 2,5 g. de pimenta do reino; 400 g. de tomates cortados em pedaços.

Modo de fazer: Cortar a carne em pedaços da grossura de uma amêndoa grossa; esfregar com sal e pimenta; cortar as cebolas e os tomates em pedaços mais ou menos do tamanho dos pedaços de carne, salpicar uns e outros com sal e pimenta; enfileirar num espeto pedaços de carne alternados com pedaços de cebola e de tomates. Levar os espetos sobre brasa sem chama. Com um galho de mangerona ou de alecrim, mergulhado numa mistura de azeite, caldo de limão e sal, aspergir os espetos e virando-os muitas vezes sobre a brasa até assar. Apresentar quente sem tirar dos espetos.

334 — Kafta assada na grelha.

Quantidade: 1 quilo de carne moída fino; 200 g. de cebolas picadas fino; 24 g. de sal; 2,5 g. de pimenta do reino; salsinha picada fino.

Modo de fazer: Moer à máquina por duas vezes a carne, esfregar as cebolas picadas com sal e pimenta; acrescentar a salsinha picada à carne; misturar bem com a mão até formar uma pasta formada de todos esses ingredientes. Fazer desta massa bolinhas ou canudos que se enrolam sobre um espeto de ferro, apertando-os bem com a mão para aderirem ao espeto. Colocar os espetos sobre uma grelha com brasa, virando-os para assar por igual.

335 — Kafta frita.

Quantidade: Preparar a carne como no n.º 334; fazer bolinhas achatadas duas vezes mais grossas que um biscoito comum; refogá-las na manteiga sobre chama forte, virando-as. Apresentar quente com batata frita. Pode-se também fazer passar as bolinhas em ovos batidos em neve e depois na farinha de rosca.

336 — Kafta em bandeja ou assadeira.

Quantidade: 1 quilo de carne picada fino; 20 g. de cebolas picada fino; 25 g. de sal; 50 g. de pinhões; 100 g. de extrato de tomates; 300 g. de água para diluir o extrato de tomates; 125 g. de manteiga derretida; 2,5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Preparar a Kafta como no n.º 334; fazer bolinhas de tamanho de uma avelã; colocar numa assadeira untada de manteiga. Picar as cebolas sobre as bolinhas; aquecer o resto da manteiga. acrescentando-a à assadeira quando esfriar. Levar a bandeja ou assadeira ao forno aquecido e deixando-a até a superfície alourar acrescentar o extrato de tomate, deixando ferver bem; tampar e deixar sobre fogo médio até cozimento. Apresentar com batatas fritas.

337 — Kafta socada.

Quantidade: 1 quilo de carne gorda; 25 g. de sal; 1,5 g. de pimenta, cebola, hortelã-pimenta.

Modo de farez: Limpar a carne de seus nervos; socá-la bem no gral; ou passar por duas vezes na máquina; misturar bem com o sal e a pimenta e 50 g. de cebolas picadas fino ou socadas, e um pouco de hortelã-pimenta fresca. Assim preparada, essa Kafta pode ser assada na grelha ou cozida, como será indicado nas receitas seguintes.

338 — Kafta socada e assada na grelha.

Quantidade e **Modo de fazer:** Um quilo de carne gorda; sal e pimenta do reino. Preparar a Kafta como no n.º 337. Fazer com as mãos pelotas mais ou menos finas que se enrolam no espeto, apertando com a mão; levar os espetos ao fogo de brasa colocando-os sobre grelha, ou apresentando-os ao fogo, virando os espetos para assarem por igual.

339 — Kafta com Limão.

Quantidade; 1 quilo de carne gorda; 25 de sal; 1 g. de pimenta do reino; 150 g. de manteiga; 75 g. de caldo de limão; 15 g. de farinha de trigo; 200 g. de água fervente ou de caldo.

Modo de fazer: Preparar a Kafta; fazer bolinhas achatadas ou redondas; fritá-las na manteiga sobre fogo médio; despejar parte da manteiga sobre a da fritura; pôr de novo a frigideira sobre o fogo; acrescentar a farinha e mexer até alourar; despejar o caldo de limão, a água ou o caldo, sal e pimenta, deixando ferver; acrescentar a Kafta em pelotas, deixando ferver numa panela sobre fogo brando. Mexer de tempo em tempo. Apresentar com o molho e batatinhas fritas.

340 — Kafta de bandeja.

Quantidade: 1 quilo de carne gorda; 125 g. de manteiga; 100 g. de extrato de tomates ou o suco de um quilo de tomates maduros; 300 g. de água para o molho; 25 g. de sal; 1 g. de pimenta.

Modo de fazer: Preparar a Kafta como no n.º 337; estendê-la numa bandeja ou assadeira untada de manteiga; acrescentar a manteiga e levar ao forno quente, deixando até dourar a superfície; juntar então o extrato ou o molho de tomates, o sal e a pimenta, deixar ferver. Cobrir em seguida e deixar fora do forno. Apresentar na própria assadeira, com batatas fritas ao lado.

341 — Kafta moida de bandeja.

Quantidade: 1 quilo de carne picada fino; 200 g. de cebolas picadas fino; 25 g. de sal; 2,5 g. de pimenta do reino; 100 g. de extrato de tomates (ou o suco de 1 quilo de tomates maduros); 300 g. de água para o molho; 125 g. de manteiga.

Modo de fazer: O mesmo que o do n.º 336; porém, estender a Kafta dentro da assadeira untada com manteiga. Acrescentar a manteiga aquecida por cima da massa estendida e levar a assadeira ao forno quente, deixando até que a superfície fique dourada. Acrescentar então o caldo ou o molho de tomates e deixar ferver no forno. Em seguida, cobrir a bandeja e pôr sobre fogo brando e deixar até completo cozimento. Servir na própria bandeja, com batatas fritas ao lado.

342 — Kafta com Borgol.

Quantidade: 1 quilo de carne gorda; 200 g. de Borgol fino (o mesmo que do Kibe), posto de molho durante 45 minutos; 75 g. de cebolas; 25 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Aprontar a Kafta como no n.º 337, passar a carne com as cebolas na máquina de moer carne; misturar depois com o Borgol, o sal e a pimenta; tornar a passar na máquina de moer; tirar porções da massa com a mão e fazer pelotas compridas e redondas, enfiando-as no espeto e apertando-as com a mão contra o espeto para melhor aderência; levar os espetos sobre uma grelha com brasa e virar de um lado para outro para assar por igual; apresentar quente com salada à parte ou berinjelas condimentadas.

343 — Kafta com torradas.

Quantidade: 1 quilo de carne gorda; 200 g. de sal; 1500 g. de leite coalhado; 250 g. de pão árabe grelhado, podendo ser substituido por qualquer outro pão torrado; 125 g. de manteiga; 10 g. de alho socado, com sal; hortelã-pimenta seca em pó.

Modo de fazer: Aprontar a Kafta como no n.º 338; fazer bolinhas chatas, redondas ou discos; fritá-las com manteiga; tirar da frigideira e guardar perto do fogo. Cortar em pedaços o pão torrado e pôr numa vasilha funda; misturar o alho com o leite coalhado e um pouco de hortelã em pó; umedecer com um pouco d'água o pão torrado; escorrer a água excedente; passar manteiga no pão umedecido despejando nele a manteiga da fritura; acrescentar a Kafta, o leite coalhado, a hortelã-pimenta em pó, um pouco de manteiga derretida e um pouco de páprica. Pode-se pôr na superfície do prato alguns pinhões torrados.

344 — Kafta sajié com torradas.

Modo de fazer: Aprontar o pão torrado; preparar um molho com óleo de gergelim misturado com coalhada fresca. Cortar o pão torrado, mergulhá-lo no molho de gergelim, pôr por cima dele a Kafta assada na grelha e frita em manteiga. Acrescentar ovos fritos com manteiga com páprica e salsinha picada.

Outra maneira de fazer é a seguinte: Preparar pão torrado em pedaços. Ferver certa quantidade de leite e mergulhar o pão; derreter manteiga e despejar na superfície do prato.

345 — Kafta com Ragu de Espinafre.

Quantidade: 1 quilo de carne picada fina; 25 g. de sal, para a carne; 1500 g. de espinafre; 125 g. de manteiga; 10 g. de alho socado; 1500 g. de leite coalhado; 100 g. de cebolas picadas fino; 15 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 100 g. de manteiga; 600 g. de água fervente; 250 g. de pão torrado; hortelã-pimenta em pó.

Modo de fazer: Preparar a Kafta como no n.º 335. Fritar as bolinhas de carne numa frigideira, cortar o pão torrado num prato fundo, misturando-o com o alho, o leite coalhado e um pouco de hortelã-pimenta em pó. Acrescentar o ragu de espinafre por cima do pão torrado e arrumar as bolinhas de carne por cima deste. Despejar o leite coalhado, a menta, a pimenta e um pouco de manteiga derretida na superfície e apresentar.

346 — Kafta "en rôti".

Quantidade; 1 quilo de carne sem gordura; um pedacinho de gordura para enrolar a carne; 25 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino; 250 g. de água comum ou de caldo; 20 g. de farinha de trigo; um pouco de noz moscada ralada; 25 g. de vinho branco ou de água, para molhar os dedos; 150 g. de manteiga derretida; a clara de dois ovos; 50 g. de pistaches (podem ser dispensados).

Modo de fazer: Aprontar a carne como no n.º 337; misturar as claras de dois ovos e a pimenta, enrolar em forma cilíndrica; cobrir com o pedaço de gordura, amarrar o cilindro com um fio de linha (deve-se mergulhar os dedos na água ou no vinho quando enrolar);

fritar os rolos de carne na manteiga sobre fogo forte; colocar numa panela depois de fritos sobre fogo brando; coar por cima a manteiga da fritura deixando um pouco dela para aloirar a farinha para o molho; mexer sem parar; acrescentar a água ou o caldo; despejar na panela por cima da carne enrolada; salpicar com sal e pimenta, deixando ferver sobre fogo brando até cozimento total. Retirar então a carne; coar o molho; remetê-lo na panela com a carne. Cortar a carne em rodelas. Apresentar com purée de batatas.

Observação: Pode-se acrescentar à carne, antes de moé-la, 100 g. de miolo de pão umedecido com um pouco d'água.

347 — Kaurama de Carneiro.

Modo de fazer: Separar a carne da gordura, cortando a carne em pedaços médios. Picar à máquina a gordura e levá-la numa panela sobre fogo forte. Misturar a carne com o sal na proporção de 30 g. de sal para cada quilo de carne e de gordura. Misturar a carne com a gordura depois de derretida, deixando ferver sobre fogo médio até o cozimento total, mexendo com uma colher de pau. A carne estará cozida quando ela ferver por si mesma, ou quando expremida entre os dedos, não apresenta nenhum traço de sangue. Depois de cozida, despejar em vasilha de barro vidrado, com pimenta e mangerona seca no fundo, e temperado o bocal hermeticamente.

348 — Roti de Vitela.

Quantidade: 1 quilo e meio de carne de vitela ou de vaca; 25 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 150 g. de manteiga; 15 g. de farinha de trigo; 100 g. de alho porro e de cenouras; 250 g. de água fervente.

Modo de fazer: Esfregar a carne com sal e pimenta; amarrar com um fio e pôr numa bandeja com os legumes cortados grosso;

acrescentar a manteiga derretida e levar ao forno, deixando até dourar. Pôr a carne, os legumes e a manteiga numa panela sobre fogo brando, deixando até cozimento final. Transvasar para outra vasilha, deixando perto do fogo. Coar a manteiga sobre a da fritura, acrescentando a farinha e a água fervente; deixar ferver; retirar a manteiga sobrenadando à superfície do caldo e colocar nele a carne, deixando perto do fogo até o momento de servir. Cortar então a carne em pedaços de meio centímetro de espessura; arrumar numa bandeja, pondo o molho por cima ou à parte. Servir com esse prato batatinhas ou legumes.

Observação: A carne está cozida quanlo o garfo penetra nela com facilidade.

349 — Roti com Vinho tinto.

Quantidade: 1500 g. de carne sem gordura; 25 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; alguns dentes de alho; 125 g. de manteiga; 15 g. de farinha; 250 g. de vinho tinto; 50 g. de cebolas picadas fino; 100 g. de cenouras e de alho porro; 20 g. de água fervente.

Modo de fazer: Esfregar a carne com o sal e a pimenta; enfiar na carne os dentes inteiros de alho; amarrar a carne com um fio e colocar numa bandeja com os legumes cortados, a manteiga e as cebolas. Levar ao forno aquecido, deixando até alourar. Retirar então a carne e escorrer a manteiga sobre a da fritura; acrescentar o vinho e a água e repor a carne na bandeja; levar de novo ao fogo brando, deixando até cozimento completo. Passar a carne para outra vasilha e deixar perto do fogo. Coar o molho e deixar ferver até o momento de servir. Apresentar a carne cortada em rodelas finas de 0,75 ml. Despejar o molho por cima dela e servir com legumes.

350 — Miolos cozidos.

Observação: Os miolos frescos têm a cor rosada e são firmes e duros ao tocar.

Modo de fazer: Tirar o fino invólucro ou meninge que os cobre e levar à fervura. Para cada miolo são precisos 10 g. de sal; um pedaço de cebola e uma rodela de limão, com 5 g. de vinagre. Deixar ferver sobre fogo forte durante 10 minutos, tratando-se de miolo de carneiro, e 15 minutos, tratando-se de moilo de vaca.

351 — Miolo frito em Manteiga.

Quantidade: 5 miolos; 15 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino; 130 g. de manteiga.

Modo de fazer: Tratar e aferventar os miolos como no n.º 350; cortá-los em dois ou mais pedaços; salpicar de sal e de pimenta; aquecer a manteiga; deixar os miolos fritando na frigideira até dourarem; arrumar num prato e apresentar com purée de batatas, ou batatinhas fritas, ou pureé de legumes; guarnecer com salsinha.

352 — Miolos a milanesa.

Quantidade: Cinco miolos de carneiro, ou dois de vitela; dois ovos; 1,5 g. de pimenta do reino; 100 g. de manteiga; 100 g. de pão torrado e moído, (ou farinha de rosca); 15 g. de sal.

Modo de fazer: Aferventar os miolos depois de tirar-lhes a membrana; deixar esfriar; cortar cada um em 3 pedaços, sendo de carneiro, e em mais pedaços, sendo de vitela. Condimentar com sal e pimenta. Quebrar os ovos numa vasilha e batê-los em neve; passar os miolos cortados um por um nos ovos batidos, em seguida na farinha de rosca; fritá-los na manteiga quente com fogo brando. Apre-

sentar quente com purêe de batatas ou com legumes. Aprontar esse prato meia hora antes de servir.

353 — Miolos fritos com Omeletas.

Quantidade: Cinco miolos de carneiro, ou 2 de vitela; 15 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 25 g. de farinha de trigo; 200 g. de manteiga; ovos.

Modo de fazer: Aferventar os miolos e deixá-los esfriar; cortar em rodelas e condimentar com sal e pimenta; bater as 2 claras em neve, acrescentar as gemas e bater com sal, pimenta e a fârinha. Misturar tudo muito bem; aquecer a manteiga sobre fogo forte; passar os miolos pelos ovos batidos, retirá-los depois de bem mergulhados, deitando-os na frigideira com manteiga aquecida; depois de fritos, retirar e deixar perto do fogo. Apresentar quente com legumes, ou com abobrinhas também passadas em ovos e fritas. Preparar esse prato meia hora antes de apresentar.

354 — Miolos cozidos e condimentados.

Quantidade: Oito miolos de carneiro; 10 g. de sal; 100 g. de caldo de limão; 100 g. de azeite; salsinha picada fino.

Modo de fazer: Aferventar os miolos; misturar o sal, o limão e o azeite, acrescentar aos miolos sem cortar estes. Guarnecer o prato com salsinha picada fino e apresentar quente ou frio, à vontade.

Aprontar este prato meia hora antes de apresentar.

355 — Miolos com Limão e outros miúdos.

Quantidade: 3 grandes miolos de carneiro; 250 g. de miúdos de

galinha; 15 g. de sal; 75 g. de manteiga; 1,5 g. de pimenta do reino; 75 g. de caldo de limão; salsinha picada.

Modo de fazer: Aferventar os miolos e deixar esfriar; cortar em pedaços os miúdos de galinha; fritá-los com manteiga; condimentar com sal e pimenta; refogá-los durante 5 minutos sobre o fogo; cortar os miolos e acrescentá-los aos miúdos e refogar junto durante 5 minutos; acrescentar o caldo de limão, deixando ferver. Apresentar quente, guarnecendo com salsinha.

356 — Filé de Carneiro com calda de Limão.

Quantidade; 1 quilo de filé limpo; 15 g. de água; 1,5 g. de pimenta do reino; 15 g. de farinha de trigo; 100 g. de manteiga derretida; 100 g. de água fervente; 100 g. de caldo de limão.

Modo de fazer: Limpar os filés da gordura e sebo; abrí-los no sentido do comprimento e amassá-los sobre uma táboa; fritá-los na manteiga sobre fogo forte; retirar da frigideira, pôr nela a farinha de trigo e refogar mexendo bem; acrescentar a água e o caldo de limão, sal e pimenta, deixando ferver. Acrescentar os filés fritos, tampar e deixar sobre o fogo brando até o momento de servir. Apresentar este prato meia hora antes de servir.

357 — Bifesteque.

Quantidade: 1250 g. de carne (filé, contra-filé, patinho, etc.); 20 g. de sal; 30 g. de azeite; 50 g. de manteiga.

Modo de fazer: Limpar a carne dos nervos; cortar em pedaços de 125 g. e amassá-los sobre uma tábua até reduzir a espessura da metade; untar a carne de azeite e assar sobre fogo forte; deixar até aparecerem traços de sangue; virar as peças de um lado para outro; salgar, retirar quando assado; arrumar numa travessa; pôr um pouco

de manteiga sobre cada pedaço de carne ou bifesteque. Apresentar com legumes quentes, ou batatas fritas.

358 — Bifesteque empanada.

Quantidade: 1 quilo de carne de vitela; 3 ovos; 125 g. de farinha de rosca; 200 g. de manteiga; 1 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Limpar a carne dos nervos, cortar em pedaços de 100 g.; achatá-los até a espessura de um quarto de cm.; salpicar de sal e pimenta; colocá-los uns por cima de outros. Quebrar os ovos e baté-los em neve; passar os bifes um por um nos ovos batidos e em seguida na farinha de rosca; fritar sobre fogo forte e reservar quente. Aprontar o prato 15 minutos antes de apresentar.

359 — Bifesteque com molho branco.

Quantidade: 1 quilo de contra-filé de vitela; 20 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 100 g. de manteiga; 400 g. de leite fervente; 75 g. de farinha de trigo; 250 g. de queijo ralado; 250 g. de manteiga derretida; 4 ovos; 150 g. de farinha de rosca.

Modo de fazer: Limpar a carne de seus nervos e cortá-los em pedaços de 100 g.; amassar um pouco e fazer como no n.º 332, que mostra como fazer o Molho Branco.

360 — Croquetes de Carne.

Quantidade: 1 quilo de carne sem gordura, cozida ou assada; 100 g. de manteiga; 75 g. de farinha de trigo; 4 gemas de ovos; 25 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 20 g. de farinha de trigo; 200 g. de leite quente ou de caldo quente; 200 g. de queijo ralado; 250 g. de manteiga derretida; 125 g. de farinha de rosca; 3 ovos inteiros.

Modo de fazer: Aferventar a carne (ou preparar o assado); passar a carne na máquina; aprontar o molho branco como no n.º 332; acescentar a carne, a pimenta, o sal, o caldo de limão, o queijo, as gemas, misturar bem a frio. Fazer da massa pedaços de 8 cm de comprimento e de 3 cm de espessura; salpicar cada um dos pedaços e em todos os sentidos de farinha de rosca; enrolar um por um sobre uma tábua; quebrar os ovos numa vasilha; bater em neve; mergulhar os pedaços nos ovos; passá-los uma segunda vez na farinha de rosca; dar a cada pedaço a forma de um crescente, fritá-los na manteiga sobre fogo forte. Apresentar quente com purée de batata, ou com legumes cozidos.

361 — Fígado assado na grelha.

Quantidade: 150 g. de fígado com coração, rins, pulmão e um pedaço de gordura; 25 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 1 macinho de coentro fresco socado com sal.

Modo de fazer: Cortar a fressura em pedaços do tamanho de uma amêndoa esfregar com sal e pimenta; em seguida ,enfiá-los num espeto e assá-los sobre brasa; servir quente. Apresentar com esse prato o Fatuch (39) ou grão de bico com gergelim (218). Salpicar com coentro os pedaços assados e apresentar envoltos em pão árabe.

Observação: Pode-se também esfregar os pedaços de fressura cortados com cebola picada fino antes de enfiá-los no espeto.

362 — Fígado envinagrado.

Quantidade: 1200 g. de fígado de carneiro ou de vitela; 25 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 20 g. de alho socado; 25 g. de cebolas picadas fino; 20 g. de farinha de trigo, para fazer o molho; 250 g. de vinagre; 150 g. de água fervente; 1,5 g. de hortelã-pimenta em pó; 175 g. de manteiga derretida; 200 g. de farinha de trigo.

Modo de fazer: Cortar o fígado no sentido comprido e em pedaços de 50 g.; temperar com sal, pimenta e passar pela farinha. Refogar a cebola com parte da manteiga; acrescentar em seguida o alho misturado com a hortelã-pimenta e a farinha. Mexer um pouco e acrescentar o vinagre, a água, o resto do sal e da pimenta. Tapar a panela e deixar ferver sobre fogo brando. Fritar os pedaços de fígado na manteiga restante até ficarem bem dourados; lançá-los no molho e deixar sobre fogo brando durante meia hora; servir com purée de batatas. Fritar os pedaços de fígado 40 minutos antes de apresentar.

363 — Fígado frito.

Quantidade: 600 g. de fígado de carneiro ou de vitela; 15 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino; 15 g. de alho socado com sal; 25 g. de cebolas picadas fino; 15 g. de farinha de trigo; 125 g. de vinagre; 50 g. de manteiga.

Modo de fazer: Cortar o fígado em pedaços do tamanho de uma amêndoa; refogar as cebolas numa frigideira sobre fogo médio; acrescentar o alho misturado com a pimenta, e depois, o fígado, refogando tudo durante 10 minutos; pôr em seguida a farinha, o sal, a pimenta, o vinagre e fritar tudo sobre fogo forte até cozimento total.

364 — Carne de porco assada.

Quantidade: 1250 g. de carne de porco (filé, alcatra, lombo, costeletas); 20 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer; Cortar a carne em pedaços do tamanho de uma amêndoa; esfregar com sal e pimenta; enfiar num espeto e assar na brasa; envolver em pão árabe e presentar com uma salada.

365 — Carne de porco grelhado com Vinho.

Quantidade: As mesmas que do n.º anterior; 400 g. de vinho branco; 25 g. de coentro verde socado; 25 g. de vinagre.

Modo de fazer: Cortar a carne; esfregar com sal e pimenta; mergulhar no vinho, coentro e o vinagre misturado com um pouco de sal; deixar cerca de cinco horas; enfiar no espeto 10 minutos antes de colocar à brasa para assar; apresentar no espeto, com salada ao lado.

366 — Presunto de porco frito.

Quantidade: 3 quilos de presunto ou um presunto inteiro; 30 g. de sal; 200 g. de manteiga derretida; 1,5 g. de pimenta; 15 g. de farinha de trigo; 200 g. de água fervente.

Modo de fazer: Esfregar o presunto com sal e pimenta; pôr numa bandeja com a manteiga derretida e levá-lo ao forno aquecido deixando assar. Levar para uma panela; cobrir deixando sobre fogo médio até cozimento total. Coar a manteiga derretida à parte; acrescentar nela a farinha; misturar com água, passar por um passador e deixar perto do fogo. Cortar o presunto em pedaços; colocar numa travessa de modo que apareça um presunto inteiro. Apresentar com batatas fritas. Servir o molho à parte. Pode-se apresentar esse prato frio guarnecendo-o com salsinha e folhas de alface.

367 — Costeletas de porco grelhadas.

Quantidade: 1500 g. de costeletas; 20 g. de sal.

Modo de fazer: Preparar as costeletas como no n.º 330; assá-las na grelha sobre fogo médio.

368 — Rôti de Porco.

Quantidade: 1500 g. de carne de porco; 25 g. de sal; 5 g. de pimenta do reino; 125 g. de manteiga derretida; 15 g. de farinha de trigo; 200 g. de água fervente.

Modo de fazer: A carne deve ser filé ou de pernil. Preparar o Rôti como no n.º 348. Apresentar com ou sem legumes frio ou quente, à vontade do cliente.

369 — Salsichas.

Quantidade: 700 g. de carne de carneiro, vitela ou porco, sem gordura e picada fino; 300 g. de carne de carneiro com gordura picada fino; 500 g. de vinho branco; 25 g. de sementes de coentro bem socadas; 30 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 20 g. de vinagre; tripa de carneiro limpa.

Modo de fazer: Picar bem toda a carne, seja à máquina, seja com duas facas; salgar com sal, pimenta e coentro; acrescentar o vinho branco e o vinagre e misturar bem. Deixar durante 24 horas em contato, mexendo a massa de vez em quando. Depois de 24 horas, encher a tripa por meio de um funil; amarrar com um fio ou fazendo um nó com a própria tripa ou virando-a sobre si mesma e à distância igual; suspender a tripa no ar durante alguns dias para secar, e depois conservá-la na geladeira. Apresentar as salsichas grelhadas sobre brasa ou fritas na frigideira sobre fogo médio. Servir com uma salada à parte.

370 — Dorso de Cordeiro recheado.

Quantidade: Dorso completo de cordeiro com duplo lombo; 800 g. de carne sem gordura muito bem muída; 85 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 300 g. de água fervente, para o molho; 100 g. de pistaches

descortiçados; 50 g. de vinho branco; 3 claras de ovos; 250 g. de manteiga; 15 g. de farinha de trigo.

Modo de fazer: Tirar os ossos do dorso abrindo-o por dentro. Misturar bem a carne sem gordura com o sal, pimenta, as claras, os pistaches e o vinho. Encher a abertura com o recheio; fechar costurar e amarrar com um fio forte. Pôr numa vasilha o dorso recheado; untá-lo com manteiga e levar seja ao forno quente, seja a um fogo, virá-lo de um lado para o outro e deixar até dourar. Depois de cozido retirar o dorso e pô-lo debaixo de um peso durante 10 minutos. Coar a manteiga sobre a do cozimento, pôr a farinha e mexer bem, recolocando sobre fogo brando; acrescentar a água deixando ferver. Coar em seguida o molho, apresentando-o com o dorso cortado em pedaços grossos de 4 cm. de espessura. Apresentar com esse prato batatinhas fritas ou em purée.

371 — Ragu de Pulmões.

Quantidade: Dois pulmões de carneiro; 400 g. de cebolas picadas; 1 quilo de tomates maduros sem peles e sem sementes; 20 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 100 g. de caldo de limão; 500 g. de água fervente; 100 g. de manteiga derretida; 200 g. de grão de bico postos de molho e sem cascas.

Modo de fazer: Cortar e aferventar os pedaços de pulmão; tirar a espuma e deixar ferver 45 minutos. Fritar as cebolas numa panela com a manteiga; acrescentar os grãos de bico limpos, mexer e deixar ferver. Lavar os pulmões e lançá-los na panela; refogar sobre fogo brando durante 15 minutos; acrescentar os tomates cortados, o sal, a água e a pimenta. Deixar ferver até cozimento total. Pôr o caldo de limão, deixar ferver ainda um pouco e apresentar quente.

372 — Tripas.

Quantidade: Uma tripa de carneiro; 80 g. de carne gorda, picada fino; 700 g. de cebolas miúdas; 100 g. de grãos de bico, postos de molho e sem casca; 45 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 20 g. de água de flores de laranjeira; 300 g. de arroz limpo e posto de molho; 4 litros de água para cozinhar as tripas; 75 g. de água para o recheio.

Modo de fazer; Limpar bem as tripas; cortá-las em sete pedaços, colocar dentro da água fervente cerca de um minuto; retirar e raspar para evitar a viscosidade; lavar em seguida com água fria; esfregar com sal por dentro e por fora; lavar com sabão e esfregar com água de flor de laranjeira; costurar as bordas das tripas e rechear com a carne picada, arroz, grãos de bico, cebolas e sal, pimenta e água de flores de laranjeira; costurar as aberturas; colocar numa panela; cobrir com água suficiente e um pouco de sal; deixar ferver sobre fogo forte; retirar a espuma; deixar ferver cerca de 4 horas sobre fogo médio. Apresentar o caldo à parte.

Observação: Pode-se preparar este prato de véspera e completar o cozimento no dia seguinte.

373 — Cabeça e pés de Carneiro cozidos.

Quantidade: Uma só cabeça de carneiro e 8 pés limpos; 20 g. de sal; 4 litros de água; 10 g. de água de flores de laranjeira.

Modo de fazer: Limpar a cabeça e as patas, depois deixá-las durante alguns minutos na água fervente, raspando-as depois com uma faca, passando-as e repassando sobre uma chama de alcool ou de gás até ficarem limpas de lanugem. Partir a cabeça em dois; bater o nariz para desembaraçá-lo de seu conteúdo; cortar os cascos e extraí-los; em seguida, lavar com água fria e esfregar bem com sal; lavar com sabão e depois com água fria, esfregar de novo com sal e água de flores de laranjeira; colocar numa panela com água e sal

sobre fogo forte; retirar a espuma e deixar ferver até cozimento final, o que levaria cerca de 4 horas.

Observação: A água de flores pode ser dispensada, se se esfregar pés e cabeça com cebola ou com caldo de limão e farinha de trigo.

374 — Cabeça de Carneiro à "Ninfa".

Quantidade: Uma só cabeça de carneiro; 20 g. de sal; 2 g. de pimenta do reino; 100 g. de manteiga. Páprica para guarnecer.

Modo de fazer: Limpar a cabeça como no n.º 373; esfregando-a depois com sal e pimenta; colocar numa bandeja com a manteiga e levá-la ao forno aquecido; virá-la e deixá-la até cozimento final; separa a carne dos ossos e apresentar com alguns "hors-d'oeuvre".

375 — Cabeça e pés de Carneiro com Coalhada e torrada.

Quatidade: Uma só cabeça e 6 pés de carneiro; 1500 g. de leite coalhado posto num saco de pano durante 2 horas para perder o soro; 25 g. de sal; 15 g. de alho; hortelã-pimenta em pó; páprica para guarnecer; 25 g. de manteiga derretida; 400 g. de pão torrado e quebrado em quadradinhos; 35 g. de pinhões ou castanhas o Pará.

Modo de fazer: Aferventar pés e cabeça como no n.º 373; socar o alho com o sal, misturando-o em seguida com o leite coalhado e a menta em pó; depois de bem cozidos cabeça e pés retirar da panela; separar a carne dos ossos 10 minutos antes de apresentar. Pôr de molho numa saladeira o pão torrado e quebrado em quadradinhos dentro do caldo; cobrir com a carne da cabeça e dos pés; despejar por cima o leite coalhado; salpicar a superfície com hortelã em pó e a páprica; aquecer a manteiga; fritar nela os pinhões ou as castanhas descorticadas e cortadas ao comprido despejando-as na superfície da coalhada.

376 — Cabeça e pés de Carneiro com molho vinagrado.

Quantidade: Uma cabeça e 8 pés de carneiro; 15 g. de alho, socado com sal e hortelã-pimenta; 10 g. de sal; 10 g. de vinagre.

Modo de fazer: Aprontar pés e cabeça como no n.º 374; preparar o molho socando o alho, o sal e a hortelã; acrescentar o vinagre e mexer; apresentar quente, servindo o molho à parte.

377 — Tripas recheadas.

Quantidade: Quatro tripas limpas; 500 g. de carne com gordura, picada; 1500 g. de arroz limpo e posto de molho; 25 g. de sal; 1,5 de pimenta do reino; 400 g. de carne cortada para o ragu; 25 g. de água fria; 150 g. de manteiga derretida; 3 quilos de tomates maduros para o ragu; 15 g. de sal; 1,5 g. de pimenta; 300 g. de água; 100 g. de manteiga; 200 g. de cebolas miúdas; 75 g. de cebolas picadas fino.

Modo de fazer: Lavar as tripas como no n.º 373; rechear com o arroz, a carne e parte do sal indicado, pimenta e cebolinhas picadas; ferver as tripas assim recheadas; tirar a espuma; deixando cozinhar meio cozimento; em seguida, fritá-las na manteiga e acerscentá-las ao ragu de tomates já preparado como no n.º 273, deixando ferver até o cozimento total. Apresentar separadamente Tripas e Ragu.

378 — Língua em salada.

Quantidade: Cinco linguas de carneiro, ou duas de vitelas; 10 g. de alho bem socado; 100 g. de caldo de limão; 50 g. de azeite; 15 g. de sal; 200 g. de cenouras e cebolas.

Modo de fazer; Aferventar as linguas numa panela com água e sal; tirar a espuma; acrescentar os legumes (alho porro, cenoura, cebola), deixando ferver até o cozimento completo; retirar as linguas

da panela; tirar a película que as cobre; cortá-las em pedaços ou fatias; arrumar numa travessa cobri-las com o molho de mistura com o alho, o caldo de limão, sal, pimenta e azeite; apresentar com salsinha picada guarnecendo o prato.

379 — Língua com Romã.

Quantidade: Cinco linguas de carneiro ou duas de vitela; 175 g. de manteiga derretida; 25 g. de alho socado fino; 100 g. de caldo de romã ácida; 1 g. de hortelã-pimenta seca em pó; 15 g. de sal.

Modo de fazer: Aferventar as linguas como no n.º 378; cortá-las em largura; fritá-las com manteiga sobre fogo médio. Tirar a manteiga; acrescentar o alho, o caldo, o sal e a menta. Cobrir e deixar sobre fogo lento até a hora de servir.

380 — Língua frita.

Quantidade: Duas linguas de vitela; 35 g. de salitre; 15 g. de sal; 150 g. de manteiga derretida; 15 g. de farinha de trigo; 200 g. de água; 300 g. de alho porro, cenoura e cebolas; 400 g. de tomates maduros.

Modo de fazer: Lavar bem as linguas, esfregá-las com o salitre; deixar 24 horas numa terrinha de terra cota; retirá-las depois de 24 horas; lavá-las e pô-las a ferver numa panela; tirar a espuma e acrescentar tomates, legumes, deixando cozinhar. Retirar as linguas; tirar-lhe a película que as envolve; fritar na manteiga sobre fogo forte até assarem bem; diminuir o fogo e deixar até cozimento completo; retirar e deixar perto do fogo. Despejar parte da manteiga sobre a da fritura; recolocar sobre o fogo; acrescentar a farinha de trigo; mexer bem e acrescentar a água. Coar o molho, recolocar sobre fogo brando e deixar até o momento de servir. Cortar as linguas; arrumar

numa travessa com batatas fritas. Despejar o molho por cima das linguas, ou apresentá-lo à parte.

381 — Língua frita - outro modo.

Quantidade: Duas linguas de vitela; 35 g. de salitre; 25 g. de sal; 3 litros de água para cozinhar; 250 g. de alho porro, cenouras e cebolas; 100 g. de vinho branco.

Modo de fazer: Lavar bem as linguas; esfregar com salitre; deixar numa terrina de terra cota durante 24 horas; retirar e lavar com água fria e sal; levar a ferver com água e sal; retirar a espuma; acrescentar os legumes, o vinho, deixando ferver até cozimento das linguas; retirar estas; tirar-lhes a membrana que as cobre; cortar em pedaços de meio cm. de espessura; arrumar numa travessa e guarnecer com pepinos e tomates maduros. Servir com uma salada.

382 — Línguas com alcaparra.

Quantidade: Duas linguas de vitela; 25 g. de sal; 200 g. de vinho branco; 200 g. de cebolas e cenouras; 1,5 g. de pimenta do reino; 3 litros de água; 1 pimentão; 100 g. de manteiga; 85 g. de farinha de trigo; 10 g. de sal, para o molho; 100 g. de alcaparra; 25 g. de vinagre, para o molho.

Modo de fazer: Lavar e levar à fervura as linguas; retirar a espuma; tirar as linguas da panela, lavá-las com água fria e deixar numa vasilha com água fria; ferver os legumes com o sal e o vinho e deixar cozer. Colocar a manteiga numa frigideira sobre fogo médio; acrescentar a farinha e mexer. Retirar as linguas, coar o caldo; pôr parte do caldo na panela com as linguas e outra parte do mesmo com a manteiga e a farinha, mexer para engrossar o molho; acrescentar a pimenta. Retirar as linguas; tirar a membrana que as cobre; cortar os pedaços e arrumar numa travessa; cobrir com uma parte da alca-

parra, pondo o restante dela no molho e apresentar uma outra parte separadamente. Servir à parte batatas cozidas com casca.

383 — Rins de Carneiro fritos.

Quantidade: 8 rins de carneiro; 2 g. de pimenta do reino; 120 g. de manteiga derretida; 20 g. de sal; 100 g. de caldo de romã ácida; 25 g. de alho socado; salsinha picada fino.

Modo de fazer: Cortar os rins em dois no sentido comprido; tirar a fina membrana que os cobre; fritar e preparar como segue: Acrescentar à manteiga em que foram fritos os rins, a farinha de trigo ou seja 15 g. dela, refogar e mexer sobre fogo brando; acrescentar o caldo de romã deixando ferver um pouco; recolocar os rins fritos e deixá-los na frigideira no molho até o momento de servir.

384 — Pulmões de Carneiro fritos.

Quantidade; Dois pulmões; 600 g. de cebolas picadas fino; 25 g. de sal; 120 g. de manteiga derretida; 100 g. de caldo de limão; 50 g. de pinhões; 500 g. de água fervente; 25 g. de farinha de trigo; 2 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Lavar e aferventar os pulmões; tirar a espuma; deixar ferver sobre fogo forte numa panela; fritar as cebolas e os pinhões numa panela; acrescentar os pulmões cozidos e cortados em pedaços da grossura de uma amêndoa; refogar com as cebolas, a farinha e a pimenta; acrescentar a água, deixando ferver sobre fogo forte e depois médio. Despejar por cima o caldo de limão; deixar ferver um pouco e apresentar.

385 — Baço de Vitela ou de Carneiro assado na grelha.

Quantidade: Cinco baços de carneiro, ou 2 de vitela; 10 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Abrir os baços e esfregá-los com sal e a pimenta; assá-los sobre brasa, ou no forno. Apresentar quente depois de cortados em pedaços.

386 — Baço recheado.

Quantidade: Cinco baços de carneiro, ou 2 de vitela; 100 g. de cebolas picadas fino; 25 g. de alho picado fino; 40 g. de nozes picadas fino; 1 macinho de coentro verde; 1 pimentão; 25 g. de sal; 75 g. de azeite; 250 g. de água; cenouras (poucas).

Modo de fazer: Refogar as cebolas no azeite com o alho socado, cenoura, coentro, pimentão e sal; refogar bem. Abrir os baços e recheá-los com a mistura que se acabou de refogar; colocar numa bandeja; acrescentar a água e levar ao forno meio aquecido, deixando até cozimento (cerca de 1 hora).

387 — Fígado à "ablama".

Quantidade: 1 quilo de figado de vitela; 200 g. de manteiga derretida; 600 g. de cebolas miudinhas; 400 g. de água fervente; 25 g. de sal; 3 g. de pimenta do reino; 100 g. de caldo de limão; 20 g. de farinha de trigo; 1 g. de hortelã-pimenta em pó.

Modo de fazer: Cortar, fritar e colocar o figado numa panela; fritar as cebolas na manteiga da fritura do figado; acrescentar a farinha e refogar bem; acrescentar o figado, o sal, a pimenta e a água; levar a panela a um fogo forte, deixando ferver. Acrescentar o caldo de limão, o alho e hortelã-pimenta em pó. Deixar sobre fogo médio

até o cozimento completo. Apresentar depois de salpicar o fígado com um pouco de canela em pó, se quiser.

388 — Espádua de Carneiro frita.

Quantidade: Uma espádua de carneiro (sem as patas); 600 g. de carne sem gordura e picada; 36 g. de sal; 3 g. de pimenta; 50 g. de miolo de pão umedecido com água; 50 g. de pistaches. Duas claras de ovos; 200 g. de manteiga derretida; 250 g. de água fervente; 15 g. de farinha de trigo.

Modo de fazer: Desossar a espádua e retirar um pouco da carne; picar a carne retirada juntar metade do sal; a pimenta, os pistaches, e as duas claras, misturar tudo com a mão; fazer um rolo e rechear a espádua, costurar a abertura, pondo-a num assadeira, com o resto do sal e a manteiga, levar ao forno aquecido à temperatura média; virar continuadamente até o cozimento final. Retirar a espádua do forno; prensá-la debaixo de um peso. Despejar parte da manteiga sobre a da fritura ou cozimento, acrescentar a farinha e refogar mexendo; acrescentar a água, deixando ferver. Coar o molho e pô-lo de novo sobre o fogo até a apresentação. Cortar a espádua em pedaços e apresentar com o molho por cima. Apresentar à parte batatas fritas.

389 — Daud Pacha.

Quantidade: 1200 g. de carne sem gordura; 1000 g. de cebolas miudinhas; 200 g. de manteiga derretida; 30 g. de sal; 20 g. de farinha de trigo; 10 g. de caldo de limão; 1,5 g. de pimenta do reino; 600 g. de água fervente; 50 g. de pinhões.

Modo de fazer: Passar a carne pela máquina por duas vezes; pôr um pouco de sal e fazer bolinhas de carne, fritá-las numa frigi-

deira na manteiga sobre fogo forte, colocando-as depois numa panela. Coar um pouco de manteiga derretida sobre a da fritura; acrescentar a farinha, refogar e pôr a água para fazer o molho. Condimentar as bolinhas com o resto do sal e da pimenta; acrescentar o molho e deixar ferver. Acrescentar o caldo de limão e deixar ferver mais um pouco e apresentar quente, com arroz à parte.

390 — Carne vinagrada.

Quantidade: 1000 g. de pés de carneiro; 700 g. de cebolas miudinhas; 150 g. de alho; 400 g. de berinjelas descascadas e cortadas em pequenos pedaços; 400 g. de abobrinhas cortadas; 300 g. de vinagre; 35 g. de sal; 250 g. de manteiga derretida; 30 g. de farinha de trigo; 3 g. de pimenta do reino; 700 g. de água fervente; 2 g. de hortelã-pimenta em pó.

Modo de fazer: Cortar a carne em pedaços de 35 a 40 g.; refogar na manteiga deixando até ficarem cozidos; pôr numa panela. Fritar as cebolas e o alho; acrescentá-los à carne; fritar as berinjelas e as abobrinhas e colocar na panela com a carne; refogar a farinha na manteiga da fritura juntando a água deixando ferver; despejar depois na panela. Condimentar com sal e pimenta deixando ferver sobre fogo forte até o final do cozimento. Acrescentar a hortelã em pó e o vinagre deixando ferver um pouco. Apresentar quente com arroz à parte, ou com Kibe. Pode-se passar sem certos legumes.

CAPITULI XV

DIVERSOS

391 — Molho branco - Bechamel.

Quantidade: 100 g. de manteiga derretida; 70 g. de farinha de trigo; 700 g. de leite quente; 1,5 g. de pimenta do reino; 10 g. de sal.

Modo de fazer: Aquecer a manteiga numa caçarola; acrescentar a farinha; refogar mexendo durante cinco minutos sobre fogo lento; acrescentar o leite quente mexendo continuadamente até a ebulição; acrescentar o sal e a pimenta, deixando perto do fogo até o momento de apresentar.

392 — Laban umu ou Coalhada com Carne - Chacrié.

Quantidade: 1200 g. de músculo de carneiro; 700 g. de cebolas miúdas; 2500 g. de leite coalhado; 25 g. de sal; 3 g. de hortelã-pimenta em pó; 2500 g. de água fria.

Modo de fazer: Cortar a carne em pedaços de 35 ou 40 g.; ferver numa panela sobre fogo forte com um pouco de sal; tirar a espuma, deixando ferver; descascar as cebolas, pondo-as na panela; acrescentar parte do caldo de carne, um pouco de sal, deixando sobre o fogo até cozimento completo. Aprontar o leite coalhado; acrescentar-lhe a carne, as cebolas, o caldo e parte da hortelã em pó. Deixar ferver durante 3 minutos sobre fogo forte, abaixando-o em seguida caso se tratar de leite de cabra, mas se for leite de vaca, retirar do fogo e salpicar com o resto da hortelã em pó à superfície. Apresentar tépido, com arroz à parte.

Observação: O emprego da hortelã-pimenta em pó é facultativo. Em vez de carne, pode-se servir de frango gordo cortado pelas juntas.

393 — Kichk com "Kaurama" ou com Carne.

Quantidade; 300 g. de Kichk; 300 g. de carne sem gordura; 150 g. de Kaurama; 75 g. de manteiga derretida; 30 g. de alho descascado; 700 g. de água fervente; 20 g. de sal.

Modo de fazer: Cortar a carne em pedaços do tamanho de uma amêndoa; refogar numa panela; retirar a carne, pondo-a numa outra outra vasilha com um pouco d'água e o sal, deixando ferver sobre fogo médio até total cozimento. Colocar o alho na panela que serviu para refogar a carne; fritá-lo sobre fogo forte e retirá-lo; pôr o Kichk, refogá-lo na mesma panela sobre fogo médio, acrescentando-lhe o resto do sal e a água; mexer bem até ebulição; acrescentar-lhe então a carne e o seu caldo, depois o alho, deixando ferver sobre fogo médio até o momento de servir.

Observação: Para cozinhar o Kichk é preciso deixá-lo ferver durante 30 minutos.

394 — Pureé de Batatinhas.

Quantidade: 1500 g. de batatas; 100 g. de manteiga; 125 g. de leite; 20 g. de sal; 1200 g. de água, para cozinhar as batatas.

Modo de fazer: Descascar as batatas; cortá-las em pedaços e as lavar. Levar numa panela ao fogo brando deixando até cozimento completo. Retirar da água deixando escorrer num passador; moê-las à máquina ou à mão com um pilão e repassá-las pelo passador enquanto quentes; pôr numa panela sobre fogo médio; malaxar com uma colher de pau; acrescentar o leite quente pouco a pouco, a manteiga e

o sal; mexer continuadamente. Despejar à superfície um pouco de leite; cobrir e deixar em banho-maria perto do fogo. Pode-se também levar ao forno e deixar dourar a superfície servindo em seguida.

395 — Batatas cozidas.

Quantidade e Modo de fazer: Escolher batatas grandes e bem lisas. Lavar em água fria; fervê-las durante 20 minutos sobre fogo forte; retirar da água, pondo numa bandeja; salpicar com sal; pôr numa panela com um pouco d'água e deixar até o cozimento total.

396 — Batatas grelhadas.

Modo de fazer: Escolher batatas graúdas e lisas. Lavar com água corrente; envolver as batatas com papel molhado e levar ao forno, deixando assar. Apresentar quente. Pode-se passar as batatas depois de assadas pela manteiga fresca antes de apresentar.

397 — Pureé de Batatas posta em formas.

Quantidade: Mil e quinhentas g. de batatas; 250 g. de carne picada fino e frita em manteiga; 100 g. de manteiga; 25 g. de sal; uma pitada de noz moscada ralada; farinha de rosca, para salpicar a forma; 2 g. de pimenta; 200 g. de queijo ralado; 50 g. de manteiga derretida; 100 g. de cebolas picadas fino.

Modo de fazer: Descascar e aprontar as batatas (395); aprontar a carne picada fino (6); untar a forma com manteiga e polvilhar com a farinha de rosca e levar ao forno quente, deixando dourar bem a farinha. Pôr o queijo, a pimenta, o resto da manteiga com as batatas feitas purée; misturar muito bem; colocar na forma do purée; pôr a carne frita e por cima o resto do purée; levar ao forno a forma

e deixar durante meia hora. Retirar do forno e virar a forma numa travessa servindo quente.

398 — Batatas em fatias fritas.

Quantidade: 1 quilo de batatas; 350 g. de azeite; 3 g. de sal.

Modo de fazer: Descascar e lavar as batatas; cortar ao comprido em fatias finas; fritá-las em azeite sobre fogo médio. É aconselhável fritar as batatas em duas vezes primeiro dando-lhes meia fritura, e depois uma completa. É preciso que conservem as duas vezes a cor branca. Colocar num passador para escorrer o óleo; condimentar com sal e apresentar quente.

399 — Batatas fritas.

Quantidade: 1200 g . de batatas lisas; 200 g. de azeite, manteiga, gordura ou margarina; 5 g. de sal misturado com 5 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Descascar, lavar e pôr num passador; deitar a matéria gordurosa numa frigideira sobre fogo forte até começar a sair fumaça; acrescentar as batatas, virando-as e deixando refogar durante 8 minutos, retirando do fogo antes de estarem totalmente cozidas e levando a um passador. Retirar a frigideira do fogo, deixando a matéria gordurosa dentro. Para apresentar, recolocar as batatas na frigideira sobre fogo médio, deixando até o cozimento completo. Retirar e apresentar depois de salgar.

400 — Batatas cortadas e fritas.

Quantidade: 1200 g. de batatas grandes e lisas; 200 g. de gordura; 25 g. de sal.

Modo de fazer: Descascar cortar no sentido do comprido, lavar com água fria, deixando numa vasilha com água e sal durante 20 minutos e levar ao passador. Fritar por 2 vezes na gordura sobre fogo forte e apresentar quente.

401 — Batatas cozidas e fritas.

Quantidade: 1200 g. de batatas médias não cortadas; 250 g. de manteiga; 25 g. de sal; 1500 g. de água.

Modo de fazer: Descascar as batatas, deixando-as inteiras. Se forem grandes, cortá-las em dois. Levar a ferver com água e sal durante 5 minutos, deixando depois escorrer num passador. Aquecer a manteiga durante 5 minutos numa frigideira sobre fogo forte; acrescentar as batatas uma por uma; levar a frigideira ao forno aquecido e deixar até ficarem douradas. Em seguida, coar a manteiga sobre a da fritura; salpicar com o resto de sal e apresentar quente.

Outro modo: Preparar as batatas; refogar durante 1 minuto; deixar no passador para escorrer o óleo em excesso. Pôr margarina numa frigideira; acrescentar as batatas e levar na frigideira ao forno com temperatura média deixando até ficarem bem tostadas.

402 — Batatas sautées.

Quantidade: 1200 g. de batatas médias ou grandes cortadas em duas; 100 g. de azeite; 50 g. de manteiga; 200 g. de sal.

Modo de fazer: Aquecer o azeite numa panela sobre fogo forte. Quando começar a fumegar pôr as batatas; cobrir com a tampa e fazê-las saltar de quando em quando até o cozimento; passar pela manteiga; salgar e apresentar.

403 — Batatas cortadas grosso e assadas.

Quantidade: 1300 g. de batatas; 225 g. de manteiga; 20 g. de sal.

Modo de fazer: Descascar cortar no sentido de comprimento pedaços grossos lavá-los, pondo-os numa vasilha, deixando de molho em água salgada; levá-los numa panela sobre fogo forte, deixando ferver durante 3 minutos. Passar para o passador. Aquecer a manteiga numa frigideira sobre fogo forte; refogar as batatas, deixando tostar um pouco. Depois levá-las para o forno quente ou deixá-las sobre o fogo até aloirarem; retirar do fogo; condimentar e apresentar quente.

404 — Batatas "en robe de champs" (1).

Quantidade: 1000 g. de batatas de boa qualidade, não descascadas; 25 g. de sal.

Modo de fazer: Lavar as batatas; levá-las numa panela com água salgada sobre fogo forte, reduzindo o fogo depois da primeira ebulição e deixar cozinhar.

405 — Batatas novas "sautées ou beurre".

Quantidade: 1 quilo de batatas novas e miúdas; 125 g. de manteiga; 25 g. de sal; 1 g. de pimenta do reino.

Modo de fazer: Descascar, lavar com água fria, cobrir com água salgada e deixar ferver sobre fogo forte, reduzindo-o depois da primeira ebulição. Antes de servir, despejar fora a água; pôr as ba-

1 — Não somente os "marmions" e os mestres cuca de segunda categoria, mas mesmo autores respeitáveis de livros sobre arte culinária falam e escrevem sobre "pommes de terre" em "robe de chambre" isto é de pijama ! A expressão é **Robe des Champs:** em casca, ou com casca, simplesmente.

tatas numa frigideira com manteiga sôbre fogo brando, refogar e deixar sobre fogo fraco até apresentar.

406 — Purée de Espinafre e Acelga.

Quantidade: 2 quilos de espinafre ou de acelga; 150 g. de manteiga, para o molho branco; 250 g. de leite quente; 20 g. de sal; 2 g. de pimenta; 75 g. de farinha de trigo; um pouco de noz moscada ralada.

Modo de fazer: Tirar os talos dos legumes; lavar com água corrente; deixar escorrer no passador; ferver os 1500 g. de água com 1 g. de bicarbonato de sódio; acrescentar os legumes, revolver e deixar cozinhar. Reconhece-se que os legumes estão cozidos quando se esmagam com facilidade entre os dedos. Retirar e arrefecer na água fria; expremer para tirar a água; picá-los fino. Aprontar o molho branco (392); misturá-los aos legumes com sal e pimenta e deixar numa vasilha perto do fogo, apresentando o prato com carne ou ovos cozidos.

407 — Purée de Lentilhas.

Quantidade: 500 g. de lentilhas trituradas; 15 g. de sal; 150 g. de manteiga, ou 125 g. de Kaurama; 800 g. de água fresca; 100 g. de cebola.

Modo de fazer: Limpar e lavar as lentilhas; pôr de molho e levar a ferver sobre fogo forte até cozimento. Retirar e esmagar os grão no pilão e deixar perto do fogo. Antes de servir, misturar com a manteiga e o sal e apresentar.

Servindo-se de Kaurama, deve-se refogar as cebolas até dourarem e acrescentar às lentilhas. Deixar sobre o fogo até evaporar

a água; recolocar sobre fogo mexendo continuadamente; acrescentar o sal e apresentar com carne.

408 — Purée de Ervilhas.

Quantidade: 600 g. de ervilhas secas e trituradas postas de molho em água fria; 150 g. de manteiga; 15 g. de sal; 1 litro de água fria; 100 g. de cebolas, picadas grosso.

Modo de fazer: Preparar este prato como no n.º 407. Pode-se não pôr de molho as ervilhas; neste caso levariam muito mais tempo para cozinhar, como também pode-se empregar ervilhas em lata, que são excelentes e levam pouco tempo para se refogar.

409 — Legumes cozidos (menos Cenouras).

Quantidade: 1 quilo de legumes; 1500 g. de água fervente; 25 g. de sal; 1,5 g. de bicarbonato de sódio, (é preferível pôr 5 g. de açúcar em lugar do bicarbonato que mata as vitaminas, e o açúcar não).

Modo de fazer: Limpar e lavar os legumes de sua escolha. Deitá-los numa panela com água fervente, deixando até cozimento. Retirar do fogo e refrescar com água fria (reconhece-se que estas estão cozidas quando se esmagam com facilidade entre os dedos).

410 — Cenouras cozidas.

Quantidade: 1 quilo de cenouras; 2 litros de água; 15 g. de sal; 7 g. de çúcar.

Modo de fazer: Limpar as cenouras; cortá-las da forma que gostar; deitá-las na água fervente sobre fogo forte reduzindo-o em seguida e deixando até cozimento total.

411 — Legumes fritos.

Modo de fazer: Refogar os legumes numa frigideira aquecida com azeite ou com manteiga ou margarina, com a condição de ser a matéria gordurosa igual à metade do peso dos legumes. Não pode se servir de matéria gordurosa já utilizada a menos de ter sido bem guardada e bem conservada. Servir-se de matéria gordurosa já utilizada somente para fritar batatas destinadas aos ensopados ou ragus.

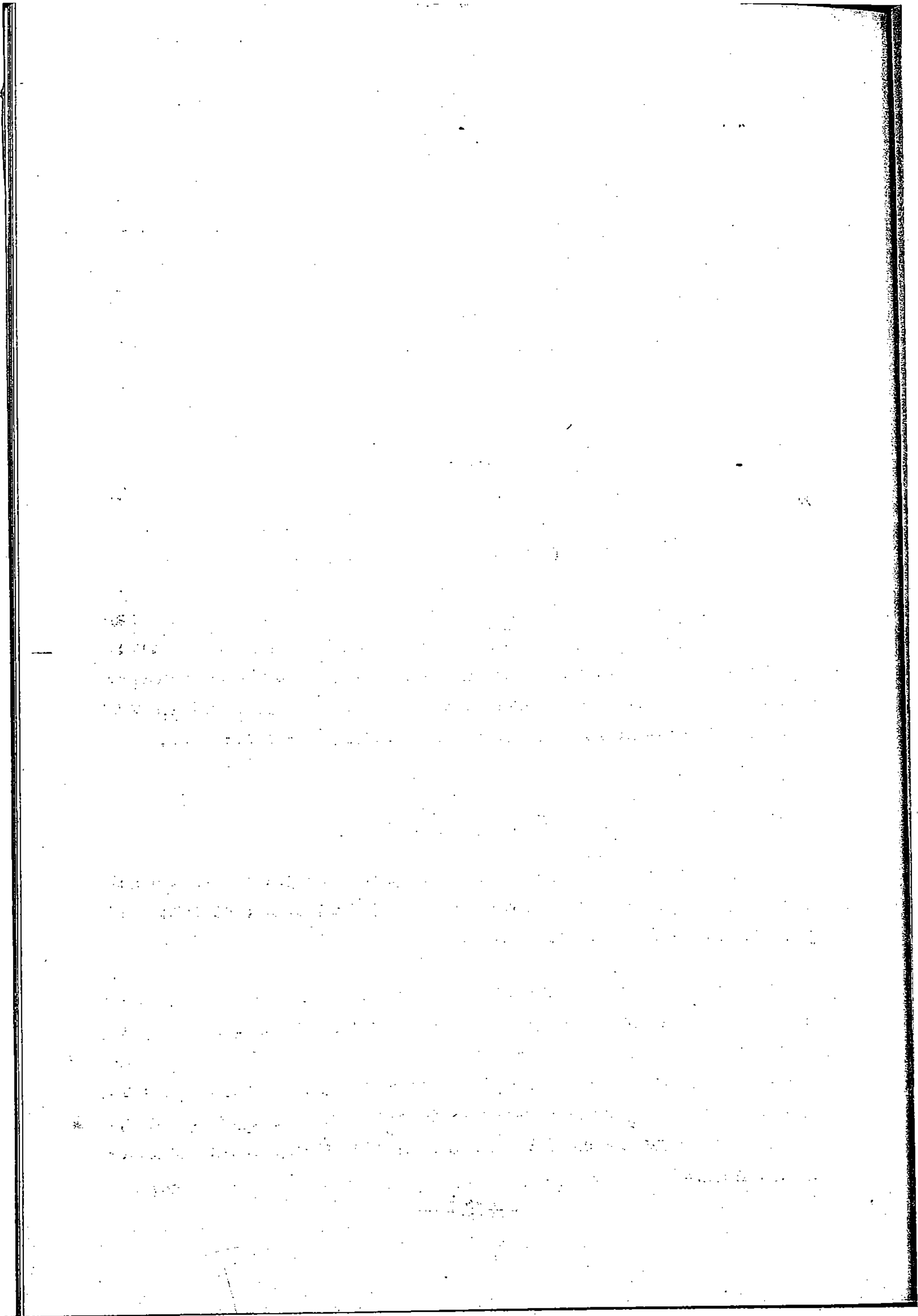
412 — Caracóis.

Modo de fazer: Lavar com água corrente cobrindo com água contendo 25 g. de sal e mexendo durante 10 minutos. Repetir a operação por 4 vezes. Trocar por fim a água acrescentar 25 g. de sal, 2 folhas de louro, uma cebola descascada de 150 g. e a metade de casca de um limão. Pôr tudo isso com os caracóis numa panela sobre fogo forte. Depois da ebulição, tirar a espuma e trocar a água. Pôr de novo sobre o fogo com água e sal, deixando ferver durante 2 horas. Retirar a panela do fogo e apresentar os caracóis tais com são, ou com Taratur com óleo de gergelim e limão (ver a fórmula n.º 413 que segue).

413 — Taratur com Óleo de Gergelim.

Quantidade: 300 g. de óleo de gergelim; 200 g. de caldo de limão; 5 g. de alho socado; 10 g. de sal; 1,5 g. de pimenta do reino; 100 g. de água fria; salsinha picada fino.

Modo de fazer: Socar o alho com o sal; acrescentar o óleo de gergelim; misturar o caldo de limão e o óleo; mexer até ficar uma massa espessa; acrescentar pouco a pouco a água para diluir a massa, provar se está bem de sal e de pimenta; servir o molho à parte ou misturando-o com peixes, batatas cozidas, como se fosse maionese, grãos de bico, favas, etc. É o molho de maior emprego na cozinha sírio-libanesa.



CAPÍTULO XVI

DOCES E AÇUCARADOS

414 — Amêndoas, Pinhões, Nozes cozidos para confecções de doces.

Modo de fazer: Ferver estas frutas secas durante 3 minutos sobre fogo forte e com água simples; tirar a pele das amêndoas, dos pinhões e das nozes; em seguida, cortá-los ou socá-los num pilão.

415 — Proporções do leite na confecção de diversos doces.

Quantidade: 1 litro de leite; 30 g. de arroz; 75 g. de água fria; 125 g. de açúcar; 25 g. de água de flores de laranjeira, ou de água de rosas.

416 — Mingau de Araruta - Blanc-manger - Nachawié.

Quantidade: 3 litros de água; 150 g. de araruta; 100 g. de nozes; 350 g. de açúcar; 80 g. de água de rosas.

Modo de fazer: Levar a água a ferver numa panela; dissolver a araruta na água fria até se tornar um creme; coá-la sobre a água fervente e ao mesmo tempo mexer com uma colher; pôr em seguida o açúcar; mexer até dissolver e deixar sobre fogo forte até cozimento da araruta. Acrescentar então a água de rosas, em seguida, as nozes dois minutos antes de retirar do fogo; despejar numa travessa; deixar esfriar e servir.

417 — Muhallabié.

Quantidade: 1 litro de leite; 200 g. de arroz em pó; 500 g. de açúcar; 100 g. de água de rosas, ou de flores de laranjeira; 40 g. de amêndoas picadas ou não; 40 g. de pistaches; 300 g. de água fria.

Modo de fazer: Pôr o leite numa grande panela de alumínio sobre o fogo médio; diluir o arroz em pó em água fria; acrescentá-lo ao leite; mexer continuadamente até ficar grosso; acrescentar então o açúcar e continuar mexendo até o cozimento. Como sinal de cozimento, a massa se torna espessa e grudenta. Acrescentar a água de rosas ou de flores de laranjeira e deixar mais um pouco. Despejar em pratinhos e deixar esfriar. Guarnecer com amêndoas pistaches, ameixas ou pêssegos em calda.

418 — Kichk el-Fukara. Kichk dos pobres.

Quantidade: 600 g. de amêndoas descortiçadas e socadas no pilão; 3 litros de leite; 150 g. de arroz em pó; 375 g. de açúcar em pó; 150 g. de amêndoas e de pistaches para guarnecer (ou uma das duas); 50 g. de água de rosas ou de flores de laranjeira; 200 g. de água para diluir o arroz em pó.

Modo de fazer: Descortiçar e socar as amêndoas no pilão ou pondo-as num saco de pano com um pouco de leite; expremê-las sobre uma vasilha funda; socá-las mais uma vez no pilão e expremê-las de novo. Acrescentar esse leite de amêndoas ao leite fervente; diluir o arroz em pó com a água e juntá-lo ao leite fervido, assim como o açúcar. Deixar ferver sobre fogo médio, mexendo sempre, até adquirir espessura; isto é, quando o leite escorrer em filetes grossos da colher. Despejar numa travessa; deixar esfriar; guarnecer com amêndoas e pistaches e apresentar.

Observação: Pode-se acrescentar 250 g. de coco ralado às amên-

doas e socá-las junto, expremendo-se em seguida, pelo mesmo processo.

419 — Arroz com Leite.

Quantidade: 4 litros de leite; 200 g. de arroz, limpo e lavado; 300 g. de água de flores; 250 g. de água simples; 600 g. de açúcar.

Modo de fazer: Ferver o leite numa panela; acrescentar o arroz e a água quente; deixar ferver sobre fogo médio, durante 50 minutos; aumentar o fogo em seguida, e deixar ferver até o arroz adquirir mais consistência; acrescentar a água de flores o açúcar e deixar ferver. Despejar em pratinhos; deixar esfriar e apresentar com compotas de peras.

Observação: **A** — Pode-se preparar esta sobremesa sem açúcar com a condição de apresentar este separadamente. **B** — Quanto ao arroz-doce chamado "gratiné", ou tostado, por que pegou no fundo da panela, adquirindo por isso um gosto especial, prepara-se da mesma maneira, acrescentando um pouco de amido ou de araruta, (25 g. para a fórmula supra). Despejar em vasilha de pirex ou de porcelana esmaltada e levar ao forno.

420 — Xarope simples.

Quantidade: 1 quilo de açúcar cristalizado; 600 g. de água comum; 15 g. de caldo de limão; 30 g. de água de flores de laranjeira.

Modo de fazer: Despejar água e açúcar numa panela e deixar ferver sobre fogo forte; tirar a espuma; acrescentar o caldo de limão e um pouco de água de flores; deixar ferver um pouco para não azedar, e se conservar bem durante muito tempo, é preciso 5 a 6 minutos de ebulição.

421 — Auwamat com Leite coalhado.

Quantidade: 1 quilo de farinha de trigo; 1 quilo de leite coalhado; 10 g. de bicarbonato de sódio; 1500 g. de açúcar; 50 g. de água de rosas e de flores de laranjeira; 700 g. de azeite para a fritura; 20 g. de caldo de limão; 1100 g. de água simples.

Modo de fazer: Peneirar a farinha e amassá-la com o leite coalhado e o bicarbonato de sódio; pôr o azeite a esquentar sobre fogo forte; com uma colher das de chá, cortar a massa em forma de pequenas bolinhas redondas e colocá-las em seguida na frigideira. Mergulhar a colher de vez em quando na água comum para separar com mais facilidade a massa para a confecção das bolinhas. Feitas as bolinhas, refogá-las até dourarem e pôr num passador para escorrer. Preparar o xarope (421) com antecedência. Lançar as bolinhas no xarope frio. Retirar e apresentar à parte. Servir as bolinhas quentes e, à parte, o xarope. Pode-se dispensar este último, se a massa for bem embebida de xarope.

Observação: É preferível que se amasse a massa por duas vezes para se obter bolinhas bem fofas.

422 — Auwamat de Batatinhas.

Quantidade: 700 g. de farinha de trigo; 500 g. de batatas descascadas e cozidas; 25 g. de levedura de cerveja; 1500 g. de água comum para a massa; 700 g. de azeite; 1500 g. de açúcar; 1100 g. de água; 50 g. de água de rosas e de flores de laranjeira; 20 g. de caldo de limão.

Modo de fazer: Cozinhar, descascar e socar as batatas num pilão. Diluir a levedura de cerveja com um pouco de água; incorporá-la à farinha e às batatas e amassar bem, despejando um pouco de água de vez em quando. É preciso que a massa seja ligeiramente mais grossa que a consistência da coalhada. Pôr o azeite numa fri-

gideira sobre lume forte e fritar a massa feita bolinhas como no n.º anterior.

Observação: Pode-se apresentar esta iguaria sem mergulhar as bolinhas no xarope, com a condição de apresentar ambos quentes: bolinhas e xarope.

423 — Makaroun.

Quantidade: 1 quilo de farinha de trigo; 400 g. de óleo para amassar com a farinha; 50 g. de aniz socado fino; (erva doce); 50 g. de funcho; 130 g. de água de rosas e de flores de laranjeira; 125 g. de água comum; 600 g. de óleo para fritura; 1 quilo de açúcar para fazer o xarope; 15 g. de caldo de limão; 600 g. de água simples para o xarope.

Modo de fazer: Peneirar a farinha sobre a pedra de mármore da cozinha ou numa bacia; esfregar a farinha com o óleo, acrescentando a erva doce, o funcho; amassar com a água comum e a água de rosas e de flores. Fazer com as mãos rolos da grossura de um dedo; fazer correr cada pedaço desse rolo sobre uma peneira; fritar no óleo sobre fogo forte, pedaço por pedaço; lançar os pedaços no xarope feito com antecedência. Pode-se não mergulhar os pedaços no xarope, com a condição de apresentar esse à parte. Em todos os casos, deve-se apresentá-los ambos frios.

424 — Sambusik com Queijo.

Quantidade: 500 g. de farinha de trigo; 200 g. de manteiga; 120 g. de água fria; 2 gemas de ovos; 1 g. de sal; 500 g. de queijo ralado, (ou 400 g. de amêndoas descorticadas e socadas); 30 g. de manteiga para cozimento; 600 g. de açúcar para o xarope; 10 g. de caldo de limão; 20 g. de água de rosas; 300 g. de água para o xarope.

Modo de fazer: Peneirar a farinha; misturar com a manteiga; acrescentar as 2 gemas, a água e o sal; amassar bem e estender sobre a pedra de mármore; cortar em rodelas com um copo médio; rechear estas rodelas com queijo picado posto de molho na água durante 3 horas trocando a água de vez em quando. Antes do recheio pôr o queijo dentro de um pedaço de pano e expremê-lo para torná-lo mais fino. Rechear com esse queijo amolecido as rodelas cortadas com o queijo no centro e dobrando as extremidades em forma de meia-lua apertando as bordas. Colocar numa bandeja salpicada de farinha; dourá-las numa frigideira com manteiga sobre fogo médio; retirá-las depois de bem douradas deixando-as perto do fogo até a hora de servir. Preparar o xarope que deve ser apresentado quente, assim como os ditos pastéis.

Querendo rechear as rodelas ou pastéis com amêndoas deve-se socar as amêndoas, acrescentar 150 g. de açúcar em pó e 10 g. de água de flores e de rosas. Depois do que, rechear, fritar e apresentar quente.

425 — Massa folhada com Amendoas (uma espécie de baklawa).

Quantidade: 600 g. de massa folhada; 400 g. de amêndoas picadas fino; 200 g. de açúcar para o recheio; 30 g. de água de flores de laranjeira ou de rosas; 300 g. de açúcar para o xarope; 25 g. de água de flores ou de rosas para o xarope; 6 g. de caldo de limão; 150 g. de manteiga quente; 180 g. de água fervente.

Modo de fazer; Estender a massa sobre uma mesa e cobrí-la de manteiga; cortá-la no sentido do comprimento com largura de 10 cm. Cortar em seguida cada pedaço em duas partes no sentido da largura; rechear com as amêndoas de mistura com o açúcar, a água de rosas ou de flores; enrolar os pedaços assim recheados e cortar-lhes as extremidades para fechá-los; arrumar numa assadeira untada de manteiga; cobrir com manteiga e levar ao forno com temperatura

média, deixando até dourar. Apresentar quente, com xarope quente à parte.

Observação: Pode-se também fritar esta massa numa frigideira com manteiga.

426 — Croquetes. Caraquich.

Quantidade: 600 g. de massa de Beklawa (425); 300 g. de óleo para fritar; 300 g. de açúcar para o xarope; 160 g. de água para o xarope; 15 g. de água de rosas ou de flores; 6 g. de caldo de limão.

Modo de fazer: Preparar os pastéis como no n.º 425, sem os cobrir de manteiga. Em seguida, aproximar uma das bordas da outra de modo a dar ao pastel a forma de um leque; fritar esses pastéis 30 minutos depois de aprontá-los, pondo-os num passador. Apresentar quente com o xarope, separadamente. Querendo-s frios, salpicar com açúcar em pó e servir.

427 — Kataif recheados de creme.

Quantidade: 900 g. de Kataif; 700 g. de creme, ou Cachta; 250 g. de manteiga, para a fritura; 400 g. de açúcar, para o xarope; 240 g. de água para o xarope; 15 g. de água de rosas; 6 g. de caldo de limão.

Modo de fazer: Rechear a massa com o creme; apertar o contorno para fechar; fritar com a manteiga sobre fogo forte. Apresentar quente assim como o xarope.

428 — Kataif recheados com Queijo.

Modo de fazer: Cortar o queijo; pô-lo de molho para amolecer,

misturá-lo bem até se tornar bem mole; rechear a massa e fritar sobre fogo médio; levar ao forno para guardar quente. Apresentar com o xarope, também quente à parte.

429 — Kataif recheados com Frutas secas.

Quantidade: 800 g. de massa preparada; 500 g. de frutas secas, nozes amêndoas, pistaches, tudo socado, (n.º 415); 450 g. de açúcar 50 g. de água de rosas ou de flores de laranjeira; 40 g. de açúcar para o xarope; 240 g. de água para o xarope; 15 g. de água de flores de laranjeira, para o xarope; 6 g. de caldo de limão para o xarope.

Observação: Depois de preparar a massa, deve-se cobrí-la com um pano para não ficar muito seca, tornando-se difícil para ser trabalhada.

430 — Knafé com Queijo e Amendoas.

Quantidade: 500 g. de Knafé já pronta; 900 g. de queijo branco ou de amêndoas preparadas; 400 g. de manteiga; 500 g. de açúcar para o xarope; 20 g. de água de rosas ou de flores para o mesmo xarope; 300 g. de água fervente para o mesmo; 8 g. de caldo de limão para o mesmo.

Modo de fazer: Ter pronto o Knafé comprado. Aquecer a manteiga, deixando-a arrefecer depois; estender o Knafé sobre uma mesa pré untada com manteiga; pôr de molho o queijo e rechear o Knafé como no n.º 429; deve-se expremer bem o queijo antes de rechear. Enrolar o Knafé em forma de bastonetes; aquecer a manteiga sobre fogo médio; fritar o Knafé até ficar bem dourado. Colocar numa bandeja o Knafé e o xarope e levá-los ao forno deixando durante 5 minutos. Apresentar quentes Knafé e xarope separadamente.

431 — Knafé mafruqué.

Quantidade: 100 g. de Knafé; 250 g. de manteiga; 300 g. de frutas secas (amêndoas, pistaches, pinhões); 500 g. de açúcar em pó; 75 g. de água de rosas e de flores de laranjeiras.

Modo de fazer: Aprontar o queijo como no n.º 429; aquecer a manteiga e esfregar com a mão o Knafé numa bandeja posta perto do fogo até se tornar bem fino; (ou picar o Knafé passando-o pela máquina de moer carne); peneirar ou fazer passar por um tamis fino, estendendo-o depois numa grande bandeja untada com manteiga aquecida. Retirar o queijo do fogo, acrescentando nele um pouco de água de rosas e de flores e esparramá-lo por cima do Knafé. Cobrir tudo com Knafé não fino, apertando de leve com a mão. Levar a bandeja ao forno médio, deixando até a parte inferior endurecer, indicando a solidificação do Knafé. Apresentar uma bandeja maior que a primeira; untá-la com manteiga aquecida; levar por cima da primeira e virar esta última na maior, devendo fazer isso com bastante presteza. Colocar a segunda mandeja sobre fogo brando e deixar até a hora de servir. Apresentar o Knafé em pedaços quadrados com xarope, apresentando este último quente e à parte.

Observação: Pode-se fazer o cozimento do Knafé sobre brasa de carvão, com a condição de colocar a bandeja 10 cm. acima das brasas.

432 — Pão de Serralho. Aich as-saraia.

Quantidade: Um só pão especialmente preparado um dia antes. 1 quilo de açúcar para o xarope; 800 g. de creme ou Cachue; 50 g. de água de rosas e de flores de laranjeira para o xarope; 15 g. de caldo de limão para o xarope; 800 g. de água fervente para o xarope.

Modo de fazer: Raspar o pão árabe nas duas faces; cortar o pão em dois no sentido da espessura; tirar o miolo e levar cada pedaço

numa bandeja no forno. Aprontar o xarope e cobrir as metades do pão com a metade do xarope levando a ferver sobre fogo forte expremendo o pão uma vez ou outra com uma colher até o xarope se tornar grosso. Retirar o pão do forno e virá-lo para o outro lado. Colocar um só pedaço de pão em cada prato e deixar arrefecer; cobrir com creme e colocar por cima a outra metade. Pode-se colorir o xarope com açúcar queimado.

433 — Massa para mamul.

Quantidade: 900 g. de semolina; 150 g. de farinha de trigo; 400 g. de manteiga derretida e aquecida; 175 g. de água de flores de laranjeira; 25 g. de água de rosas.

Modo de fazer: Peneirar a semolina, pondo-a numa vasilha apropriada. Aquecer a manteiga, e depois de fria, acrescentá-la à semolina e à farinha e amassar. Tomar um pouco de incenso e lançá-lo por cima de uma brasa e incensar o recipiente preparado para esquentar a água de rosas e de flores acrescentar esta água à semolina e amassar. Deixar descansar 10 horas e voltar a amassar.

Observação: Pode-se trocar as águas de rosas e de flores por igual volume de água fervente.

434 — Massa para "Fatair" com Tâmaras.

Quantidade e Modo de fazer: Os mesmos que do n.º 433.

435 — Karabij de Alepo.

Quantidade e Modo de fazer: Ver o n.º 433, com a diferença de não pôr farinha de trigo com a semolina.

436 — Mamul.

Quantidade: Massa, (ver o n.º 433); 1 quilo de amêndoas e de pistaches picados fino; 400 g. de açúcar para salpicar; 50 g. de água de rosas e de flores de laranjeira; incenso; 500 g. de açúcar para o recheio.

Modo de fazer: Descortiçar as amêndoas e os pistaches; lavar e deixar secar, em seguida socar ou picar miúdo. Quanto às nozes, socá-las ou picá-las sem descortiçar. Misturar com a água de flores e de rosas; ajuntar o açúcar para o recheio. Tomar uma pequena porção da massa; fazer com ela bolinhas redondas; praticar um furinho no meio de cada bolinha, formando uma grossa avelã, pondo-as numa forma especial. Arrumar dentro de uma bandeja salpicada com farinha de trigo e levar ao forno com temperatura média. Ao sair do forno, salpicar com açúcar em pó.

437 — Fatair com Tâmaras.

Quantidade: Massa: ver o n.º 433; 1 quilo de tamaras; 200 g. de manteiga derretida (tâmaras e manteiga são para o recheio).

Modo de fazer: Tirar os caroços das tâmaras; amassar as polpas com a mão fazendo delas uma massa fina; misturar com a manteiga e dar à massa o formato de um bastão. Tomar parte da massa e estendê-la no sentido de comprimento; enrolá-la e enchê-la com o recheio de tâmaras e de manteiga dando-lhe a forma redonda. Fazer pastéis ou roscas fechadas; colocá-las numa bandeja, salpicada com um pouco de farinha de trigo; levar ao forno aquecido. Apresentar frio sem salpicar de açúcar.

438 — Karabij de Alepo.

Quantidade: 300 g. de raiz de saponária ou de casca de Pana-

má, ou de Halawi; 1 quilo de açúcar para xarope; 250 g. de mel, para misturar com o xarope; 30 g. de água de rosas e de flores, para misturar com o xarope; 500 g. de água fervente para o xarope; 20 g. de caldo de limão para o xarope; 800 g. de amêndoas descorticadas e socadas; 400 g. de açúcar em pó; 30 g. de água de rosas e de flores para o recheio; 1250 g. de água para pôr de molho a raiz de saponária ou casca do Panamá.

Modo de fazer: Secar bem a raiz de saponária ou casca do Panamá e deixar em maceração durante 10 horas no mínimo. Levá-la a ferver na mesma água até ficar reduzida à 250 g. Filtrar bem e pôr numa caçarola funda sobre fogo brando. Bater com uma colher ou numa batedeira; acrescentar o xarope fervente com o mel. Continuar batendo até que tudo se torne menos mole. Deixar arrefecer; cortar a massa em pedaços redondos; recheá-los com as amêndoas misturadas com a água de rosas e de flores. Dar-lhes a forma de um ovo com extremidades pontudas; arrumar numa bandeja salpicada com um pouco de farinha; levar ao forno aquecido. Apresentar frio, com o xarope misturado com a saponária à parte.

Observação: Pode-se substituir o mel por 250 g. de açúcar.

439 — Khouchaf.

Quantidade: 1 litro de água para pôr as uvas em maceração (uvas secas ou passas); 400 g. de açúcar; 50 g. de água de rosas e de flores; 40 g. de amêndoas, pistaches, nozes e pinhões.

Modo de fazer: Limpar e lavar as passas, deixando-as em maceração durante 10 horas. No momento de servir, salpicar o caldo de açúcar e acrescentar as águas aromáticas e misturar bem. Apresentar as passas com o suco numa saladeira ou em taças guarnecidas com amêndoas, pistaches, etc., depois do suco ter permanecido na geladeira o tempo suficiente para gelar.

440 — Mughli.

Quantidade: 400 g. de arroz em pó; 100 g. de alcaravia; 800 g. de açúcar em pô; 40 g. de funcho, ou de erva doce; 20 g. de canela em pó; 4 litros de água; amêndoas, pistaches, nozes.

Modo de fazer: Ferver a água numa grande panela; diluir o arroz em pó em água fria; acrescentá-lo à panela; mexer de modo continuado. Acrescentar as especiarias, mexendo sempre; despejar o açúcar, com o fogo sempre forte, não parar de mexer até o cozimento final, isto é até que o Mughli engrossar e pegar na colher. Despejar em taças; deixar esfriar; decorar com pistaches, pinhões ,etc..

441 — Ghoraibé.

Quantidade: 2 grandes copos cheios de açúcar; 4 grandes copos de farinha de trigo; 400 g. de manteiga; amêndoas, quantidade razoável.

Modo de fazer: Pôr a manteiga numa bandeja, amassar com a mão até se tornar branca; salpicar de açúcar e amassar até se tornar muito fina. Colocar farinha por cima e amassar com a manteiga, formando uma massa homogênea e fina. Cortar a massa em pedaços de 7 a 10 cm., enrolando-os. Fazer destes pedaços rosquinhas, colocar por cima de cada rosca 3 amêndoas fervidas e descortiçadas. Arrumar as roscas numa bandeja e levar sobre brasa com fogo médio e deixar até o cozimento completo.

Observação: Se reparar que a massa é de consistência mole, deve-se acrescentar uma quantidade de farinha suficiente para adquirir a consistência desejada e amassar de novo.

442 — Tamrié.

Quantidade: 500 g. de farinha de trigo; 280 g. de água; 1,5 g.

de sal; 30 g. de óleo: Ingredientes esses para formar a massa. 400 g. de óleo para cozimento; 300 g. de semolina; 2 litros de leite; 250 g. de açúcar; 20 g. de água de flores de laranjeira; 200 g. de açúcar para guarnecer.

Modo de fazer: Peneirar a farinha; juntar a água e o sal e amassar; cortar em pedaços redondos de 50 g. Arrumar esses pedaços numa assadeira untada de óleo, despejando um pouco de óleo sobre os pedaços e deixando descansar por 30 minutos. Aprontar o recheio peneirando a semolina e colocado-a numa panela; juntar o leite (mexendo), o açúcar, deixando ferver durante 30 minutos sobre fogo forte, mexendo sempre; acrescentar a água de flores, despejar o recheio numa vasilha, deixar esfriar e se tornar grosso, estender a massa na pedra de mármore untada de azeite; estender a massa e esticar as bordas, cortar em pedaços quadrados de 10 cm., sem tirar da pedra de mármore; colocar no centro de cada quadrado um pouco de recheio; dobrar os cantos sobre o centro de cada pedaço e fritar no óleo sobre fogo forte deixando dourar. Retirar e salpicar de açúcar em pó e apresentar quente.

443 — Halawi at-tin.

Quantidade: 1 quilo de figos secos; 400 g. de açúcar; 300 g. de água; 5 g. de caldo de limão; 8 g. de anis ou erva doce; 25 g. de sementes de gergelim; 4 folhas de malva cheirosa para xarope.

Modo de fazer: Fazer o xarope pondo a água e o açúcar numa panela sobre fogo vivo e deixar até ebulição; acrescentar o caldo de limão e as folhas de malva cheirosa amarradas com um fio e deixar ferver mais 10 minutos; retirar as folhas de malva; acrescentar os figos secos, inteiros ou picados; deixar ferver mexendo sobre fogo brando, até cozimento. Pôr em seguida sobre fogo forte durante 5 minutos, mexendo sempre; retirar do fogo e acrescentar as sementes de gergelim tostadas, o anis ou erva doce; mexer bem para bem misturar e despejar num pote vidrado para guardar.

CAPITULO XVII

FRUTAS EM CALDA OU MUKABALAT

444 — Compotas de laranjas amargas.

Quantidade: 1 quilo de laranjas amargas ou azedas; 800 g. de açúcar; 500 g. de água para dissolver o açúcar; 10 g. de caldo de limão, para o xarope 200 g. de cal virgem dissolvida em 2 litros de água comum; 2500 g. de água para aferventar as laranjas.

Modo de fazer: Lavar as laranjas; fervê-las num recipiente de cobre ou de alumínio e deixar arrefecer. Furar então as laranjas e retirar as sementes; pôr de molho na água e cal, dissolver, filtrar e despejar a água assim filtrada sobre as laranjas. Deixar em contato por 48 horas; retirar e lavar as laranjas em água fria. Aprontar o xarope (421) e acrescentar as laranjas, deixando ferver até o xarope tornar-se grosso; acrescentar então o caldo de limão, deixando ferver mais um pouco. Despejar em pote de boca larga.

445 — Compotas de cascas de Laranjas azedas.

Quantidade: 3 quilos de grandes laranjas azedas de casca grossa; 1500 g. de açúcar refinado; 800 g. de água para dissolver o açúcar; 6 litros de água para cozinhar as cascas; 25 g. de caldo de limão.

Modo de fazer: Tirar as cascas cortando-as em 6 ou mais pedaços; aferventar sobre fogo vivo durante 10 a 15 minutos apertando-as de vez em quando com uma colher de pau. Esfriar e trocar de água cada 5 minutos durante 20 horas. Retirar então da água, espremer e enfiar as cascas num fio por meio de uma agulha. Ferver o

açúcar na água durante 10 minutos, pôr as cascas enfileiradas no xarope, deixando ferver durante 20 minutos; retirar as cascas, acrescentar o caldo de limão deixando ferver mais um pouco. Colocar as cascas e o xarope num pote de boca larga com tampa. O xarope para se conservar bem não deve ser muito fino; para engrossá-lo, levá-lo ao fogo e deixar ferver até adquirir a consistência desejada.

446 — Compotas de Flores de Laranjeiras amargas.

Quantidade: 1 quilo de flores de laranjeira amarga; 800 g. de açúcar refinado; 1 g. de colorante vegetal vermelho; 20 g. de caldo de limão; 300 g. de água para dissolver o açúcar; 300 g. de água para cozimento; 10 g. de caldo de limão para macerar as flores; 10 g. de bicarbonato de sódio.

Modo de fazer: Ferver a água e o bicarbonato, acrescentando as flores; deixar ferver sobre fogo médio. Retirar as flores do fogo; esfriá-las despejando água fria; pô-las de molho na água e o caldo de limão; ferver o açúcar na água, acrescentando o corante vegetal vermelho diluído num copo d'água e deixando 10 minutos. Retirar o xarope; deixá-lo arrefecer; acrescentar as flores depois de escorridas num passador. Deixar assim as flores em contato com o xarope durante 12 horas; retirar as flores pondo as mesmas num passador; recolher o xarope à parte levando-o sobre fogo médio, acrescentando as flores, deixando ferver até cozimento. Por fim, pôr caldo de limão, retirar depois de ferver alguns minutos e deixar esfriar e guardar em bocais. Pode-se dispensar o corante vermelho.

447 — Cidra em calda.

Quantidade: 3 quilos de cidra; 1250 de açúcar refinado; 40 g. de água de flores de laranjeira; 20 g. de caldo de limão para a calda; 4 litros de água para cozinhar a cidra.

Modo de fazer: Tirar as cascas da cidra, cortar no sentido do comprimento e ferver sobre fogo forte durante 10 minutos; retirar e pôr num passador; refrescar com água fria; pôr de molho macerando na água durante 24 horas, trocando de água cada 5 horas. No fim deste tempo, retirar e deixar escorrer. Pôr parte do açúcar numa panela, com uma parte das cascas depois de frias, pondo em seguida uma camada de açúcar e outra de cascas. Tampar a panela e deixá-la assim até o dia seguinte. Retirar então as cascas e deixar o açúcar, deixando este último ferver sobre fogo forte durante 10 minutos; pôr de novo as cascas na calda e deixar mais 10 ou 15 minutos. Finalmente acrescentar o caldo de limão e a água de flores, deixando ferver sobre fogo médio. Retirar do fogo; deixar esfriar e colocar em bocais apropriados.

448 — Doce de Tâmaras.

Quantidade: 1 quilo de tâmaras maduras; 500 g. de açúcar; 15 g. de caldo de limão; 3 litros de água para o cozimento das tâmaras.

Modo de fazer: Tirar as cascas das tâmaras e aferventar até cozimento. Retirar do fogo e da água e tirar os caroços; guardar de lado; 200 g. do caldo do cozimento. Despejar o açúcar na panela, em seguida as tâmaras e em seguida uma segunda camada de açúcar e uma de tâmaras. Acrescentar os 200 g. de calda deixados de lado, tampar a panela e deixar assim até o dia seguinte. Retirar então as tâmaras e ferver o açúcar mais 15 minutos. Retirar do fogo e deixar esfriar e guardar num bocal de vidro. Querendo, pode-se rechear as tâmaras com uma amêndoa.

449 — Doce de Marmelo (geléia).

Quantidade; 1 quilo de marmelos; 350 g. de açúcar; 600 g. de água para cozinhar os marmelos.

Modo de fazer: Cortar e retirar os caroços dos marmelos; lavar e pôr a ferver sobre fogo forte, durante 50 minutos. Retirar do fogo; deixar esfriar durante alguns instantes; colocar num saco de pano e expremê-los bem numa panela. Pôr o açúcar e o caldo dos marmelos sobre fogo forte; mexer bem e deixar até cozimento. O cozimento é feito quando a calda pega na colher. Retirar então e pôr em bocais apropriados.

450 — Doce de Marmelo (pedaços).

Quantidade: 1 quilo de marmelos; 700 g. de açúcar; 700 g. de água para cozinhar os marmelos.

Modo de fazer: Descascar e cortar os marmelos, retirando as sementes; levar a ferver sobre fogo forte (durante 50 minutos pelo menos); retirar do fogo e pôr num passador; guardar a água da fervura num outro recipiente para ser posta sobre fogo forte depois de lhe acrescentar o açúcar deixar ferver durante 15 minutos. Acrescentar os marmelos e mexer bem. Despejar quentes em bocais apropriados.

451 — Doce de Marmelos secos.

Quantidade: 1 quilo de marmelos; 700 g. de açúcar refinado; 500 g. de açúcar em pó; 500 g. de água para cozinhar os marmelos.

Modo de fazer: Cortar, descascar, limpar e ferver os marmelos durante 50 minutos sobre fogo forte. Expremer num passador fino sobre uma panela, acrescentar o açúcar e deixar ferver até cozimento. Retirar e deixar esfriar; fazer em seguida pedaços da grossura que se quer; mergulhar em açúcar em pó e arrumar numa vasilha para secar. Se ficarem tenros e moles, voltar a mergulhar no açúcar em pó; colocar numa caixa e salpicar de açúcar mais uma vez.

452 — Damascos em geléia.

Quantidade: 1 quilo de damascos maduros sem caroço; 550 g. de açúcar.

Modo de fazer: Tirar os caroços e passar as polpas por passador fino; pôr numa panela e cobrir a massa com açúcar; levar a panela ao fogo médio, deixando durante 20 minutos; em seguida despejar quente numa vasilha apropriada para guardar.

453 — Doce de Damascos com a casca.

Quantidade: 1 quilo de damascos sem caroços; 600 g. de açúcar.

Modo de fazer: Tirar os caroços; colocar os damascos numa panela; cobrir de açúcar e levar a ferver sobre fogo forte e depois médio, deixando ferver até o cozimento, cerca de 25 minutos Deixar esfriar e despejar num bocal.

454 — Doce de Damascos em pedaços.

Quantidade: 1 quilo de damascos maduros; 300 g. de açúcar.

Modo de fazer: Cortar cada damasco em dois; tirar o caroço; pôr uma camada de açúcar numa vasilha; colocar os damascos por cima do açúcar; pôr alternativamente uma camada de açúcar e uma camada de damascos; cobrir e deixar em contato até o dia seguinte Tirar os damascos; pôr num passador para lhes tirar o suco. Levar o açúcar com o suco sobre fogo forte primeiro e médio depois e mexer durante 10 minutos; acrescentar os damascos e levar a ferver sobre fogo médio sem mexer, sacudir somente a panela uma vez ou outra, despejar em seguida as frutas num bocal de vidro para guardar.

455 — Damascos em compotas.

Quantidade: 1 quilo de damascos maduros, não machucados, nem rachados; 500 g. de açúcar; 200 g. de água para fazer a calda; latas, ou vidros com fecho hermético, etc., para guardar.

Modo de fazer: Ferver a água e o açúcar durante 10 minutos; encher os vidros ou as latas com os damascos inteiros e despejar por cima a calda, fechar heméticamente; fazer um pequeno furo na lata na parte superior e pôr em banho-maria sobre fogo forte durante 10 minutos. Retirar do fogo as latas e tampár o furo e guardar; para os vidros, ferver os mesmos em banho-maria durante 10 minutos e durante 3 dias seguidos.

456 — Geléia de Ameixas pretas.

Quantidade: 1 quilo de ameixas pretas sem caroço; 600 g. de açúcar.

Modo de fazer: Pôr de maceração as frutas e deixar ferver sobre fogo lento e acrescentar a água, mexer e passar por um passador fino, pondo o suco numa panela sobre fogo médio; acrescentar o açúcar, deixando ferver até o cozimento..

457 — Geléia de Maçãs.

Quantidade: 1 quilo de maçãs não muito maduras; 500 g. de açúcar; 500 g. de água.

Modo de fazer: Cortar as maçãs; tirar as sementes; deixar ferver durante 20 minutos sobre fogo forte. Coar numa peneira fina ou passador fino; pôr o suco numa panela com o açúcar sobre fogo forte e depois médio. Mexer continuadamente. Despejar num bocal, tampar e guardar.

458 — Doce de Zárur ou de Pitangas.

Quantidade: 1200 g. de cerejas; 600 g. de açúcar; 700 g. de água.

Modo de fazer: Tirar os caroços; ferver a água sobre fogo forte e acrescentar as cerejas, retirar as frutas; guardar a água sobre o fogo durante 5 minutos; acrescentar o açúcar e deixar ferver bem; pôr de novo as frutas e deixar ferver sobre fogo forte, diminuindo depois e deixar até completo cozimento.

Observação: Como no Brasil não há Zárur mas tem em abundância pitangas, pode-se muito bem substituí-lo por estes últimos frutos genuinamente brasileiros.

459 — Doce de Cerejas doces.

Quantidade: 1200 g. de cerejas doces; 600 g. de açúcar; 800 g. de água.

Modo de fazer: Tirar os caroços, ferver a água sobre fogo forte e acrescentar as cerejas; retirar as frutas; levar a água sobre fogo durante 5 minutos; acrescentar o açúcar e deixar ferver bem; pôr de novo as cerejas na calda e deixar ferver sobre fogo forte primeiro e baixo em seguida.

460 — Doce de Cerejas ácidas.

Quantidade: 1 quilo de cerejas ácidas; 800 g. de açúcar; 600 g. de água

Modo de fazer: O mesmo que do n.º anterior.

461 — Geléia de Morangos.

Quantidade: 1 quilo de morangos; 750 g. de açúcar.

Modo de fazer: Limpar e lavar os morangos com água fresca; deixar escorrer; colocar numa panela uma camada de açúcar e outra de morango e deixar por 24 horas; retirar então os morangos, colocando-os num passador; acrescentar o suco à água fervente e deixar ferver durante 5 minutos; pôr o açúcar e ferver de novo durante 40 minutos, mais ou menos, não mexer, mas sacudir a panela de tempo em tempo; despejar num bocal; deixar esfriar e tampar.

462 — Geléia de Uvas.

Quantidade: 2 quilos de uvas brancas; 800 g. de açúcar; 500 g. de água.

Modo de fazer; Tirar as sementes das uvas, ferver a água e acrescentar as uvas; retirar estas depois de alguns instantes e deixar escorrer; tomar 400 g. delas moer e passar por uma passador fino; acrescentar o suco à água fervente e deixar ferver 5 minutos; pôr o açúcar; ferver de novo durante 40 minutos, acrescentar as uvas; deixar ferver sobre fogo moderado até o cozimento. Despejar num bocal de vidro, cobrir e guardar.

463 — Geléia de Figos verdes.

Quantidade: 1 quilo de figos verdes com seu cabo; 800 g. de açúcar; 400 g. de água para a calda.

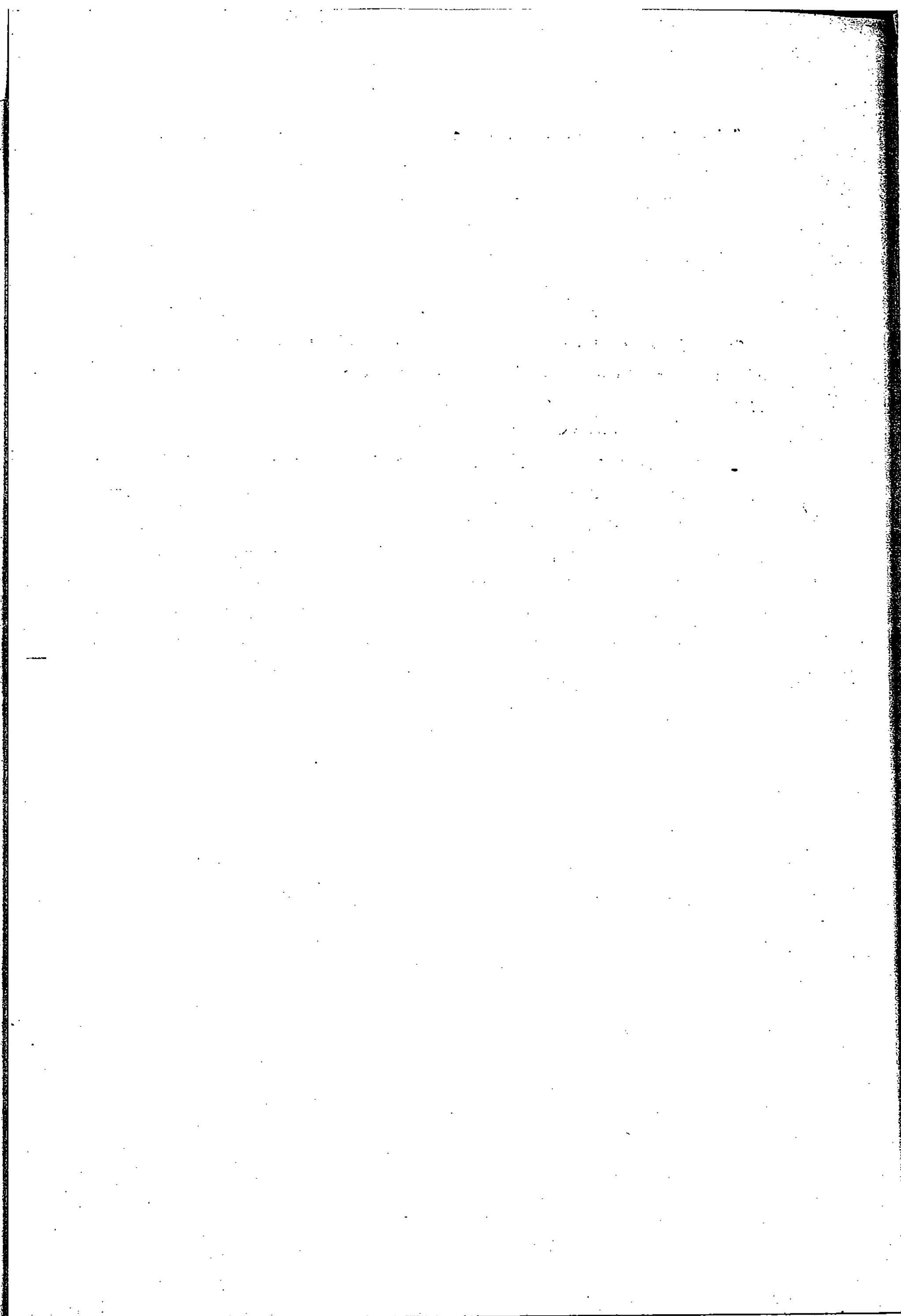
Modo de fazer: Ferver a água e o açúcar sobre fogo forte; retirar do fogo; acrescentar os figos inteiros e deixá-los assim até o dia seguinte; tirar os figos da calda deixando ferver a calda durante 5 minutos; retirar do fogo e depois de tépida, acrescentar nela os figos,

deixando-os de novo até o dia seguinte. Ferver mais uma vez a calda, depois de retirar os figos, recolocar essas frutas e deixar até a ebulição. Despejar num bocal de vidro, tampar bem e guardar.

464 — Doce de Berinjelas.

Quantidade: 1 quilo de berinjelas compridas e tenras; 1 quilo de açúcar; 15 g. de cravos da Índia; 1 litro de água para cozinhar as berinjelas; 15 g. de caldo de limão; 1 litro de água para a calda.

Modo de fazer: Cortar os cabos das berinjelas; dar meia fervura às berinjelas (10 minutos), pôr o açúcar na panela, a água, os cravos, deixando ferver (os cravos devem ser postos num pano). Depois de alguns minutos, retirar do fogo; arrumar as berinjelas uma ao lado da outra, e deixar até o dia seguinte. Ferver de novo a água sem as berinjelas durante 20 minutos; acrescentar estas à calda, deixando sobre fogo moderado. Acrescentar o caldo de um limão; despejar num bocal de vidro; deixar esfriar, tampar e guardar.



CAPÍTULO XVIII

COMPOTAS

465 — Compotas de Maçãs.

Quantidade: 1 quilo de maçãs maduras; 400 g. de açúcar; 800 g. de água.

Modo de fazer: Cortar, descascar e descaroçar as maçãs; pôr a ferver em água comum sobre fogo moderado até o cozimento; acrescentar o açúcar, deixando ferver durante 10 até 15 minutos.

466 — Compota de Marmelos.

Quantidade: 1 quilo de marmelos; 700 g. de açúcar; 600 g. de água.

Modo de fazer: Aprontar os marmelos como no n.º 464; depois do cozimento, retirar os marmelos da calda, deixando ferver esta até se tornar espessa; em seguida, despejar a calda por cima dos marmelos enxutos de água.

467 — Compota de Damascos.

Quantidade: 1 quilo de damascos inteiros; 500 g. de açúcar; 200 g. de água comum.

Modo de fazer: Ferver a água e o açúcar sobre fogo vivo; acres-

centar os damascos inteiros, deixando ferver um pouco; retirar os damascos, pondo-os numa compoteira; deixar ferver a calda por mais 5 minutos e despejar por cima dos damascos. Deixar arrefecer e tampar.

468 — Compota de Pêcegos.

Quantidade: 1 quilo de pecegos inteiros ou cortados em dois; 500 g. de açúcar; 700 g. de água comum.

Modo de fazer: Ferver as frutas com a água; retirá-las, depois, tirar a casca, acrescentar o açúcar e deixar ferver mais 10 minutos; acrescentar então os pecegos e deixar sobre fogo médio durante mais dois minutos; despejar numa compoteira e guardar.

469 — Compota de Peras.

Quantidade: 1 quilo de peras maduras; 400 g. de açúcar; 500 g. de água comum.

Modo de fazer: Descascar as peras; cortar cada uma em dois pedaços; retirar as sementes; ferver a água; pôr as peras depois da ebulição; deixar ferver durante 5 minutos; retirar a panela do fogo; despejar a calda e as peras numa compoteira.

470 — Compotas de Damascos secos.

Quantidade: 1 quilo de damascos secos; 700 g. de açúcar; 500 g. de água comum.

Modo de fazer: Tirar os caroços das frutas depois de tê-las aquecido um pouco sobre fogo médio; lavar e pôr numa panela sobre fogo forte, deixando ferver durante 10 minutos; despejar num prato e apresentar frio; guarnecer com amêndoas descortiçadas. Pode-se também acrescentar 15 g. de água de rosas e apresentar.

471 — Compota de Ameixas secas.

Quantidade: 1 quilo de ameixas secas; 500 g. de açúcar; 1200 g. de água comum.

Modo de fazer: Lavar as ameixas em água fria e deixá-las de maceração durante 10 horas antes da operação. Fervê-las na mesma água sobre fogo médio até o cozimento. Acrescentar o açúcar e deixar ferver sobre fogo forte durante 10 minutos. Despejar numa compoteira e servir fria.

472 — Compota de Cerejas.

Quantidade: 1 quilo de cerejas maduras com ou sem caroço; 500 g. de açúcar; 250 g. de água comum.

Modo de fazer: Pôr as cerejas na água fervente e deixá-las ferver durante 5 minutos pelo menos. Retirá-las depois da água; pôr o açúcar e deixar ferver pelo menos durante 5 minutos. Despejar por cima das cerejas; deixar esfriar e apresentar.

473 — Compota de Morangos.

Quantidade: 1 quilo de morangos; 100 g. de açúcar; 250 g. de água.

Modo de fazer: Limpar bem os morangos das folhas e lavá-los com água fresca. Pôr o açúcar numa panela com água sobre fogo brando; acrescentar os morangos, deixando ferver durante 10 minutos; passar por passador fino; em seguida ferver sobre fogo forte durante 10 minutos, morangos e calda. Despejar numa compoteira.

474 — Compota de Morangos - Outro modo.

Modo de fazer: Pôr o açúcar por cima dos morangos, em camadas alternadas de morangos e açúcar, deixando em contato por uma ou mais horas; depois tirar os morangos; tomar o caldo deles e misturá-los com 50 g. de água; ferver; acrescentar os morangos em seguida deixando ferver um pouco mais sobre rogo brando.

475 — Compota de Ameixas.

Quantidade: 1 quilo de ameixas sem ou com peles; 400 g. de açúcar; 150 g. de água.

Modo de fazer: Levar o açúcar e água sobre fogo forte; depois da ebulição acrescentar as ameixas e deixar ferver um pouco; retirá-las deixando ferver a calda durante 5 minutos; pôr as ameixas de novo na calda e deixar ferver mais 3 minutos sobre fogo brando; despejar numa compoteira deixar esfriar e servir frio.

476 — Compota de Abóboras.

Quantidade: 1 quilo de abóboras maduras com casca; 1 quilo de açúcar; 1 litro de água comum; 200 g. de cal virgem; 10 g. de caldo de limão.

Modo de fazer: Descascar a abóbora e cortá-la em pedaços deixar na água com cal durante 12 horas; retirar e lavar com água comum e levar para um passador para escorrer; levar ao fogo numa panela com água e o açúcar deixando ferver; lançar na calda os pedaços de abóbora já enxutos deixando ferver sobre fogo forte. Um pouco antes do cozimento total, despejar o caldo do limão na massa, deixando ferver até evaporação da água.

Observação: Não querendo uma compota de abóbora muito doce, pode-se dobrar a quantidade do caldo de limão.

CAPÍTULO XIX

TORTAS E TORTILHÕES

477 — Torta de Maçãs.

Ingredientes: 2 maçãs; 1 lata de creme de leite; 1 lata de leite condensado; leite de vaca, uma lata medida na lata de leite condensado; 1 gema de ovo; 1 colher de maizena.

Modo de fazer: Primeiro, pegar uma assadeira e passar açúcar queimado em toda ela (o açúcar deve ser queimado na própria assadeira e ser espalhado em todo o interior da mesma); 2.º, cortar as duas maçãs em fatias, redondas ou compridas, à vontade. 3.º, dispor na assadeira as fatias assim cortadas. 4.º, fazer um creme e espalhá-lo por cima das fatias de maçãs: 1 lata de creme de leite condensado, 1 lata de leite crú medido na lata do leite condensado; 1 gema de ovo, e 1 colher grande de maizena: pôr esse creme por cima das fatias cortadas. 5.º, fazer um pão de ló com os seguintes ingredientes: 4 claras de ovos batidos e 4 gemas igualmente batidos e reunidos; 2 colheres de açúcar batidas com os ovos; 2 xícaras de farinha de trigo e 1 colher das de chá de fermento Royal; 1 copo de caldo de laranja, ou de abacaxi ou de qualquer fruta ácida; misturar tudo e despejar por cima do creme. Levar ao forno quente.

478 — Torta de Banana que tem gosto de Maçãs.

Ingredientes e Modo de fazer: Ralar a casca de um limão de regular tamanho; expremer o suco do mesmo limão; bater 1 ovo inteiro; fazer uma massa com 1 xícara de farinha de trigo e 1 xícara das

de chá de açúcar. Em seguida, untar com manteiga a forma ou assadeira. Cortar 1 ou 2 bananas em fatias e colocar por cima da massa em duas camadas cruzadas. Levar ao forno moderado.

479 — Torta de Amêndoas, ou de Castanha do Pará ou de Cajú.

Ingredientes: Semolina, 500 g.; açúcar, 350 g.; manteiga ou margarina, 200 g.; de leite crú, 1 copo. Açúcar para o xarope, 300 g.; 50 g. de farinha de trigo.

Modo de fazer: Incorporar o açúcar à semolina e à farinha; 100 g. de manteiga ou margarina; diluir a massa com o leite até fazer uma massa macia como o Kibe. Untar uma bandeja com manteiga e levar a massa ao forno quente, depois de cortada em losangos guarnecidos de amêndoas descortiçadas ou de castanhas do Pará. Deixar no forno quente 20 minutos ou pouco mais. Retirar e deixar esfriar. Despejar o xarope frio por cima e deixar descançar algum tempo antes de servir. Antes de levar a forno, espalhar na superfície da massa os 100 g. restantes da manteiga para o cozimento.

480 — Torta de Palmito.

Ingredientes: Para a massa: Meia xícara das de chá de maizena; meia x. das de chá de farinha de trigo; 1 colher das de café de sal; idem de Fermento Royal; 1 xícara das de chá de óleo; idem de leite. Para o recheio: 3 cebolas; 3 dentes de alho; meia xícara das de café de óleo bom; 4 tomates maduros sem pele e sem sementes; 1 lata de palmito; 2 xícaras das de chá de leite; 2 colheres de maizena; sal, o suficiente.

Modo de fazer: Preparar a massa: Peneirar a maizena e a farinha, acrescentar o sal, o fermento e o óleo, assim como o leite; jun-

tar todos êsses ingredientes com as pontas dos dedos até formar uma massa homogênea; deixar descansar durante meia hora. Refogar as cebolas picadinhas, os dentes de alho picadinhos também com o óleo e os tomates, assim também como o palmito picadinho; depois de alguns minutos, ajuntar o leite no qual foi dissolvida a maizena; mexer para não encaroçar; salgar e experimentar o tempero. Estender a massa em pirex em expessura fina; guarnecer com o recheio; cobrir com o restante da massa; pincelar com ovo batido; levar ao forno moderado por meia hora.

481 — Torta de Galinha.

Observações: Pode-se seguir a fórmula anterior para fazer uma Torta de Galinha, bastando para tanto trocar o palmito por galinha; ou seguir a fórmula seguinte que dá uma torta excelente.

Ingredientes: Para a massa: Farinha de trigo, 250 g.; manteiga ou margarina, 50 g.; fermento Royal, 10 g.; sal, 5 g.; água, o suficiente, ou melhor leite, 50 g.. Para o recheio: 1 frango de bom tamanho bem ensopado e desossado; ervilha, meia lata; queijo branco, 100 g.; presunto, 3 ou 4 fatias cortadas em pedaços miudinhos; ovos cozidos, 3, cortados em rodelas.

Modo de fazer: Peneirar a farinha numa vasilha própria para fazer massa; acrescentar o fermento e o sal; juntar a manteiga, misturando tudo com a ponta dos dedos; acrescentar pouco a pouco o leite fazendo uma massa consistente e homogênea que se possa estender; untar a forma com margarina ou óleo de gergelim. Praticar um furo na massa com um palito para que possa crescer por igual e deixar no forno quente durante 20 minutos. Tirar do forno e pôr o recheio morno, fazendo do modo seguinte: Depois de cortar o frango em pedaços desossados, juntá-los ao molho assim como o presunto e o queijo partido em pedaços, as ervilhas, dispondo tudo em camadas superpostas, sendo a última de queijo; levar ao forno quente para acabar de assar e o queijo de derreter.

482 — Torta de Bacalhau.

Ingredientes: Farinha de trigo peneirada, 1 xícara das de chá e meia; araruta peneirada, meia xícara de chá; fermento Royal, uma colher das de chá; sal, uma pitada; manteiga e margarina, 1 colher das de sopa de cada; leite cru, o suficiente para dar massa.

Modo de fazer: Juntar a farinha, a araruta, o sal, o fermento, a manteiga, a margarina e esfarelar tudo com a ponta dos dedos; acrescentar pouco a pouco o leite para fazer uma massa de boa consistência. Deixar a massa repousar durante uma hora.

Preparar o recheio com os seguintes ingredientes: Uma boa porção de bacalhau; batatas graúdas equivalentes ao dobro do peso do bacalhau; palmito, a gosto, assim como cogumelos e ervilhas; um pimentão; 3 ovos cozidos.

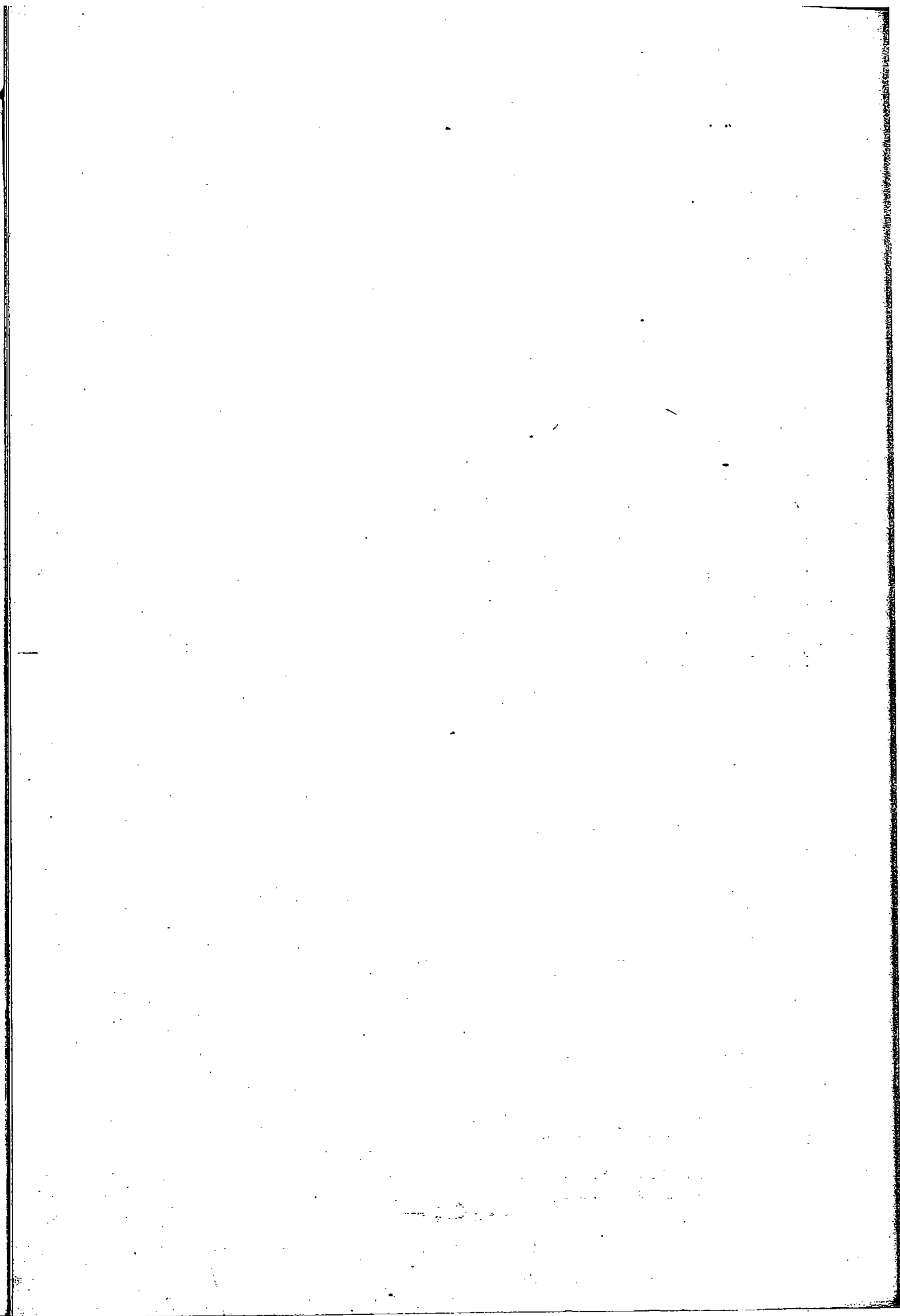
Modo de preparar o recheio: Deixar de véspera o bacalhau em água fresca; limpá-lo no dia seguinte das espinhas e da pele; aferventá-lo até o cozimento completo. Batatas, palmito, pimentão e ovos devem ser cozidos separadamente; fazer um refogado com bastante tempero e acrescentar o bacalhau com todos os outros ingredientes, a maior parte deles cortada em pedacinhos; levar ao fogo por alguns minutos. Tirar do fogo; juntar uma xícara de leite ou mesmo de água; forrar a forma com a massa; colocar o recheio por igual; cobrir novamente com a massa, levando novamente ao fogo para dourar.

483 — Tortilhões de Repolho, com recheio de Carne, Peixe ou Camarão.

Modo de fazer: Damos a seguir a fórmula mais simples de um recheio de carne; um pouco de manteiga ou de margarina ou de gordura; carne moída à máquina ou picada; cebola picada fino; tomates picados; salsa, sal e pimenta do reino. Juntar um pouco de miolo de

pão embebido de leite, podendo acrescentar um pouco de linguiça ou mesmo de presunto e algumas azeitonas sem caroço.

Quanto ao preparo do repolho, deve-se proceder do modo seguinte: Escolher uma porção de folhas de repolho, pondo-as para cozinhar com um ramo de cheiros em água temperada de sal. Cozidas e escorridas as folhas de repolho, preparar o recheio próprio de carne, peixe ou camarão, de conformidade com sua preferência. Em seguida, untar com manteiga ou óleo de gergelim uma forma, pondo no fundo tiras de presunto gordo, pondo por cima algumas folhas de repolho, tendo o cuidado que fiquem bem abertas; sobre as folhas de repolho, colocar uma camada de recheio, e sobre o recheio uma camada de queijo ralado; ir enchendo assim a forma com uma camada de repolho e outra de recheio polvilhado de queijo até quase encher a forma; espalhar por cima um pouco de manteiga ou de margarina e os ovos bem mexidos. Levar ao forno com fogo moderado. Retirar quando a superfície estiver bem coada. Enfeitar com salsichas de Viena ou folhas de alface.



ÍNDICE

CAPÍTULO IV — CONSERVAS: Diversos modos de preparar conservas

CAPÍTULO V — MASSAS: Ma'junat

CAPÍTULO VI — O V O S

CAPÍTULO VII — P E I X E S

CAPÍTULO VIII — A R R O Z

CAPÍTULO IX — KIBE DE CARNE

CAPÍTULO X — LEGUMES SECOS

CAPÍTULO XI — L E G U M E S

CAITULO XII — R E C H E I O S

CAPÍTULO XIII — A V E S

CAPÍTULO XIV — C A R N E S

CAPÍTULO XV — D I V E R S O S

CAPÍTULO XVI — DOCES E AÇUCARADOS

CAPÍTULO XVII — FRUTAS EM CALDAS OU MUKABALAT

CAPÍTULO XVIII — C O M P O T A S

منها خمسمائة وصفة وبعد تبويبها وتنظيمها كلفنا مطبعة صفدي التجارية بطبعها اولا. وبعد ان نفذت الطبعة الاولى بعد قليل من الشهور التزمنا طبعها ثانية تلبية لطلب الكثيرين لهـا. فها هي الطبعة الثانية ـ بعد كثير من العناء ـ بين ايدي قرائنا لكي يستفيدوا منها ما شاؤوا، متمنين لهم الصحة والعافية والعمر الطويل لنا ولهم ولاحفادهم من بعدهم.

يوسف الخوري

سان پاولو، البرازيل، شهر نيسان، عام ١٩٨٤

CAPÍTULO XIX — TORTAS E TORTILHÕES

مقدمة

ليَ الشرفُ الأثيلُ أن أتقدم من سيداتي وأسيادي الاعزاء قرّاء تحفتنا هذه التي سمّيناها طاهي الطُهاة ودليل الغواة الى اشهى المأكولات السورية واللبنانية بعض الكلمات الايضاحية التي تبرر مقصدنا من هذه التسمية ولا نُتّهم في الغرور والمغالاة فيها. فانّا رغم غربةٍ دامت فوق السّبعين من السنين لم نزل رغم الصّعاب ورغم البلايا التي حلت بنا وبالوطن العزيز حفاظاً غلاةً يحافظون كل الحفظ ويفتخرون كل الفخر بمعاشرة ومشاركة مواطنينا والوطن في كل عوائدهم الحسنة وأخلاقهم الطيّبة وكل ما يعتز به الانسان من ادب واخلاق رفيعة ودينٍ قويمٍ وعوائد أصيلة تربطه وتحيي فيه روح أجداده التي ربي عليها وتشربها مع الحليب. وبعد هذه الغيبة الطويلة حمّلنا الشوقُ والحنين المتواصل عَلَى زيارة لبنان وسوريا استغرقت شهوراً متّعنا العين والقلبَ بمشاهدة تلك الربوع والمدن كبيرها وصغيرها للتلذذ بمشاهدتها والوقوف عَلَى كل ما جدّ عَلَى الوطن من اوضاع سياسية واجتماعية وروح جديدة وأميالٍ وطموح في نفسية شبابنا وعقول شيوخنا فكنّا كلما نزلنا نزلا او قصدنا مطعماً كلّفنا السائق بان يدخل المطعم ويدفع بسخاء عن كل وصفة من الطعام الوطني بشرط ان يكون الوصف مكتوباً وكامل الشرح عن الكمية والوزن وكيفية العمل. فجمعنا ما يفوق عَلَى خمسة آلاف وصفة من كل الاشكال كاملة الشروط. ولما رجعنا الى سان پاولو انتقينا

يوسف الخوري

طاهي الطهاة ودليل الغواة الى اشهى المأكولات اللبنانية والسورية

بريشة الخطاط عريضه

مطبعة صفدي التجارية
منظمة جميل صفدي

يوسف الخوري

طاهي الطهاة
ودليل الغواة
الى اشهى المأكولات
اللبنانية والسورية

بريشة الخطاط عريضه

مطبعة صفدي التجارية
منظمة جميل صفدي